अगस्त-2021 मूल्य - 25 रु. वर्ष - 9 अंक - 1 कॉम्पैक्ट - 92

महिलाओं की सम्पूर्ण हिन्दी मासिक पत्रिका

सांत्वनी

आपकी दोस्त पत्रिका

भारतीय संस्कृति एवं त्यौहार विशेषांक

मॉनसून में लंबे समय तक मेकअप टिप्स्

त्यौहारों की परिधि में लोक संस्कृति की ज्योति

आज़ादी की खुशी

आज़ादी की खातिर इन १० महिलाओं ने छोड़ दिया घर का ऐशो आराम

मॉनसून में चिपचिपाहट से मुक्ति के लिए : होममेड फेस पैक

VISIT…

જેતલપુર મેઇન રોડ
(એન્જૉય રેસ્ટોન્ટની સામે)

વર્ષ: 1927
થી અવિરત

શુકનનું સોનું તો ગણદેવીકરનું જ...

નત્ મસ્તક વંદન
અમારા પ્રિય ગ્રાહકો,
સ્નેહીજનો, મિત્રો, શુભેચ્છકોને.
શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તા, વ્યાજબી ભાવ અને
વિવેકપૂર્ણ વ્યવહાર માટે
અમે કટિબધ્ધ રહીશું.

સમગ્ર વર્ષ વ્યાજબી ભાવ
વિશાળ શોરૂમ
વિવેકપૂર્ણ વ્યવહાર

916 BIS હોલમાર્ક ગોલ્ડ જ્વેલરી તથા
રિયલ ડાયમંડ જ્વેલરીની વિશાળ શ્રેણી..

વર્ષ: ૧૯૨૭
થી અવિરત

Gandevikar
Jewellers Pvt. Ltd.

જેતલપુર રોડ, એન્જૉય રેસ્ટોરન્ટની સામે, ચકલી સર્કલથી નજીક,
ચીકુવાડી, અલકાપુરી, વડોદરા. P.: 0265 - 2340950, 2342796

कहानी . . . . . लेखक . . . . . पेज नं.

न्यौता . . . . . जितेन्द्र निर्मोही ४०
काँच का बर्तन . . . . . मनीषा बनर्जी ४८

लेख . . . . . लेखक . . . . . पेज नं.

अरुण यह मधुमय देश हमारा . . . . . अलका जैन ८
हमारा भारत देश राष्ट्रीय एकता की मिसाल है . . . . . विनोद कुमार कोलगे १०
प्राचीन भारत में पर्यावरण संरक्षण . . . . . क्षितिज जैन १३
आज़ादी की खातिर इन १० महिलाओंने छोड़ दिया घर का एशो आराम लविता गोस्वामी १६
त्यौहारों की परिधि में लोक संस्कृति की ज्योति . . . . . नलिनी श्रीवास्तव २०
ऊदा देवी : अंग्रेजो सो लोहा लेने वाली एक दलित महिला सौनिक की कहानी... विक्रम यादव २८
एक वोट्सएप ग्रुप की अनुकरणीय पहल . . . . . शेर सिंह ३०
जीवन का अनमोल तोहफा है जल . . . . . नृपेन्द्र अभिषेक ४४
खादी के मज़े . . . . . रवि शर्मा ५२
समझिए जीवन जीने का मनोविज्ञान . . . . . संतराम पाण्डेय ५४

सौंदर्य . . . . . लेखक . . . . . पेज नं.

मॉनसून में लंबे समय तक मेकअप टिप्स् . . . . . संगिनी डेस्क १२
मॉनसून में चिपचिपाहट से छुट्टी के लिए : होममेढ़ फेस पेक . . . . . संगिनी डेस्क ३७

स्वास्थ्य . . . . . लेखक . . . . . पेज नं.

किड़नी को रख सकते है हेल्दी . . . . . संगिनी डेस्क १८
बारिश में बच्चों की सेहत को दुरुस्त रखने के लिए इन चीजों पर रखें ध्यान डॉ. आदित्य १९
अवसाद : कारण और उपाय . . . . . अल्पना नागर २४
बारिश में इन हरी सब्जियों से ज़रूर बचे . . . . . संगिनी डेस्क ३३
कब्ज़ की अनदेखी पड़ सकती है सेहत पर भारी . . . . . उल्हास बुराडे ६१

लघुकथा . . . . . लेखक . . . . . पेज नं.

रक्षासूत्र / कच्चे धागे के बंध . . . . . विजय सिंह चौहान ३८
स्वतंत्रता . . . . . अंजलि गोयल ३९
कोख का बंटवारा . . . . . अंकुर सिंह ४३
शून्य . . . . . कपिल कुमार ५०
मोल . . . . . नरेंद्र परिहार ५१
गुरुपूर्णिमा . . . . . जयजयराम आनंद ५१

व्यंजन . . . . . लेखक . . . . . पेज नं.

स्वीटकॉर्न ब्राउन ब्रेड ओपन सेन्डविच . . . . . संगिनी डेस्क ३४
मसाला स्वीटकॉर्न ३४
सोहन हलवा ३५
कॉर्न समोसे ३५

कविता	लेखक	पेज नं.
बुद्धं शरणं गच्छामि	स्वीटी सिंघल	१५
हंसता रहा, औंधा घड़ा	सतीश उपाध्याय	१५
अपना गाँव	रत्ना श्रीवास्तव	२३
आया सावन झूम के	नरेश चन्द्र उनियाल	२३
मास पवन	सलोनी रस्तोगी	२७
प्यासी बदरिया	अशोक आनन	२७
बलिदानी शपथ तुम्हारा	सुजाता प्रसाद	२९
भारत देश निराला है	अवनीश त्रिवेदी	३२
आसान नहीं जीवन	सत्यप्रकाश पाण्डेय	३९
धन्य भारतीय संस्कृति	सुरेशचंद्र शुक्ल	४२
मुक्तक हमारा देश / श्रेष्ठ भारत	निधि भार्गव	४७
विद्यार्थी / मेरा शहर	आरती वैष्णव	५६
दो गज़लें	श्रीभगवान बव्वा	५७
फ़ौजी	ममता पानेरी	५७
राष्ट्रीय ग़ज़ल	बेज़रा अहमदाबादी	५७
स्वंतत्रता दिवस	नीलम द्विवेदी	६०
आशा का नवदीप जलाना है	लाल देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव	६०

मनोरंजन	लेखक	पेज नं.
तारक महेता के उल्टा चश्मा के ये ५ सितारे आज तक हैं अविवाहित	संगिनी डेस्क	५८

पुस्तक समिक्षा	लेखक	पेज नं.
तीस पार की नदियाँ (कविता संग्रह)	सत्या प्रकाश शर्मा	३६

बाल कहानी	लेखक	पेज नं.
आज़ादी की खुशी	गोविंद शर्मा	६२
दादाजी का चश्मा	प्रवीन कुमार	६४
नन्हा टॉबी	अंशु प्रधान	६५

बाल कविताएँ	लेखक	पेज नं.
राखी बन्धन	अर्चना प्रकाश	६३
शान भारत की	नलिन खोईवाल	६३
रक्षाबंधन / होठों पर मुस्कान हो	विष्णु शास्त्री	६६

गुदगुदी	लेखक	पेज नं.
गुदगुदी	रजनीकान्त कटारिया	५९

पाठकों की प्रतिक्रियाएँ

महिलाओं की लोकप्रिय मासिक पत्रिका संगिनी का जुलाई अंक पढ़ा। वर्षा ऋतु के विविध रंगों से सजी पत्रिका के आवरण ने ही अपनी ओर खींच लिया। सम्पादकीय आलेख में सामयिक चर्चा अच्छी लगी... प्रकृति को प्यार दुलार देना ही होगा, यदि हमें स्वस्थ और लम्बी जिन्दगी जीना है। सह सम्पादक का आलेख खुशियाँ बांटिए, खुशियाँ मिलेंगी बहुत अच्छा और प्रासंगिक लगा... आज मानव स्वयं में सिमटता जा रहा है, उसे अपने समाज और पड़ोस से कोई लेना देना नहीं रह गया है, परिणामस्वरूप वह भी एकाकी होता जा रहा है। वर्षा ऋतु में आपका स्वास्थ्य, वर्षा ऋतु –मौसम प्रेम का, खुद से भी मुलाक़ात करें, सब मिलकर पेड़ लगाएंगे आदि आलेख बहुत उपयोगी और ज्ञानवर्धक हैं, जो बरबस अपनी ओर ध्यान खींचते हैं।

कहानी बालमन के संस्कार, चेहरे पे चेहरा, देशद्रोही, असमानता का चश्मा, इस सावन और उत्कंठा बहुत प्रभावित करती हैं। सीमा गर्ग मंजरी जी कहानी के क्षेत्र में सशक्त हस्ताक्षर हैं। दोनों बाल कहानी 'मनु का संदेश' और 'लॉकडाउन में दादी' बहुत अच्छी हैं।लघुकथा 'दूषित प्रेम', 'तर्पण' और 'एहसानमन्द' प्रभावित करती हैं कविता लॉकडाउन के दिन, प्रकृति का रुदन, गीत सुनाये माँ, टूट करके देखा तो और गाँव चलते हैं, बहुत अच्छी बन पड़ी हैं। ग़ज़ल भी बेहतरीन हैं। बाल कविता चींटी एवं हाथी, पापा की कार, बादल और गोलू मोलू बहुत प्रभावित करती हैं। बटर गार्लिक मशरूम, स्वीट कॉर्न पकौड़े, आलू अमृतसरी जैसे व्यंजन मुंह में पानी ले आते हैं।कुल मिलाकर संगिनी का जुलाई २०२१ का अंक एक संग्रहणीय अंक है। सम्पादक मण्डल व सभी रचनाकारों को हार्दिक बधाई व साधुवाद।

– नरेश चन्द्र उनियाल,पौड़ी गढ़वाल (उत्तराखण्ड)

'संगिनी' पत्रिका के जुलाई २०२१अंक के मुखपृष्ठ को देखते ही पाठक के तन और मन प्रसन्न हो जाते हैं।सुंदर युवती और बारिश की वजह से मुख पृष्ठ आकर्षक बना है। 'पाठकों की प्रतिक्रियाएं' का पृष्ठ बेहद खास है। इस पृष्ठ के माध्यम से, पाठकों का पत्रिका के प्रति आकर्षण का पता चलता है।प्रधान सम्पादक की बात की शुरुआत ,'जैसा बीज बोयेंगे, वैसा ही फल पाएंगे'– बहुत मनमोहक चिंतन है। वह अपने हिस्से को पढ़ने के लिए पाठकों को आकर्षित करने में समर्थ है। बात बहुत सारगर्भित है।सह संपादक का कहना है कि, 'खुशियाँ बाँटिए–खुशियाँ मिलेगी' आमतौर पर हर कोई खुशियों के बारे में सुनना पसंद करते है। वर्षा ऋतु में कैसा हो आहार विहार , वर्षा ऋतु में सेहत का रखें खास ख़्याल (स्वास्थ्य), मॉनसून में चाहिए चिपचिपाहट से छुट्टी, वर्षा ऋतु– मौसम प्रेम का(लेख), बारिश में बच्चों की सेहत को ....' (स्वास्थ्य), मॉनसून में कैसे रहें फिट , वैशाली में आक्सीजन कंसंट्रेटर , आलू की जलेबी , मटर गार्लिक मशरूम , सब मिलकर पेड़ लगाएंगे सभी बहुत महत्वपूर्ण और विशेष रूप से जानकारी वाले लेख हैं। बालमन के संस्कार, चेहरे पे चेहरा, देशद्रोही, उत्कण्ठा, एक चींटे का फ्लर्ट, दो अलहदा छोर, और खामोश सवाल कहानियाँ अति उत्तम सृजन हैं। उनके द्वारा पाठकों को आदर्श, विनोद और बुद्धि भी देता है। सभी लेख, कहानियाँ, लघुकथाएं, कविताएं बहुत ही चमत्कारी, आकर्षक, अनुकरणीय, महत्वपूर्ण, दुर्लभ और रोचक हैं। यह एक बहुत ही सुन्दर कार्य है।संगिनी पत्रिका के लिए शुभाशीष।

– दुल्कान्ति समरसिंह, एटविला, कलुतरा (श्रीलंका)

'संगिनी' पत्रिका मेरी पसंद है ।इसमें सम्पादकीय से लेकर अंतिम पृष्ठ तक सबकुछ इतना अच्छा पढ़ने को मिलजाता है कि पूरा परिवार प्रसन्न हो जाता है। रचनाओं के चयन में आपकी सजगता व श्रम परिलक्षित होता है। धीरे धीरे इस पत्रिका ने अपना एक उत्कृष्ट मुकाम बना लिया है और एक बेहतरीन पारिवारिक साहित्यिक पत्रिका के रूप में चर्चित है।ऐसी सधी हुई

मौलिक सामग्री किसी अन्य पत्रिका में मिलना दुर्लभ है।हिंदी व हिंदी रचनाकारों में ख्यातनाम नाम के साथ नये–नये रचनाकारों को स्थान देकर आप एक पुनीत कार्य कर रहे हैं। सरलमना, सहयोगी भावना से युक्त ख्यातनाम साहित्यकार/संपादक भाई राजकुमार का संगिनी संग जुड़ा होना ही गौरवपूर्ण हैं।आदरणीय माधुरी घोष जी के जज्बे और जुनून का अभिनन्दन है, जो इस विषम परिस्थिति में भी पत्रिका नियमित प्रिंट होकर पाठकों तक पहुंच रही है। मैं पाठकों को अधिक से अधिक इस पत्रिका की सद्स्यता के लिए आह्वान करता हूँ। मंगलकामनाएं।

– डॉ. रूपेंद्र जगदाले, कांदिवली, मुंबई (महाराष्ट्र)

खूबसूरत मुखपृष्ठ से सजा 'संगिनी' का जुलाई अंक मेरे सामने हैं।सामग्री की विविधता और उपयोगिता सचमुच आकर्षित करती है।माधुरी घोष का सम्पादकीय तो गागर में सागर भरता है। राजन जी की अपनी बात हमेशा ही लाइफ मैनेजमेंट सिखाती है। साहित्य, चिंतन, मुद्दा, कहानी, लघुकथा, व्यंग्य, कविता, गीत, ग़ज़ल, बाल जगत, समीक्षा, स्वास्थ्य, सौंदर्य रेसिपी सब कुछ तो है इस एक ही पत्रिका में ! यहाँ तक कि पाठकों के पत्र भी पठनीय होते हैं जो पत्रिका के दर्पण होते हैं। ऐसी सामग्री ही किसी पत्रिका को विशेष बनाती है। इतनी खूबसूरत, पठनीय, संग्रहणीय पत्रिका के लिए हार्दिक बधाई!

– दीपक निगम, हाफलांग (मणिपुर)

कोरोना संकटकाल में भी, जब कि कई पत्रिकाएँ बन्द हो गई, पेज कम हो गए या ई–पत्रिका ही रह गई ऐसे में 'संगिनी' का नियमित प्रिंट प्रकाशन प्रसन्नता दायक है इसके लिए माधुरी घोष व टीम की जितनी तारीफ़ की जाए कम है। अपनी जीवटता, समर्पण से लगातार अहिन्दी भाषी प्रदेश गुजरात से एक सम्पूर्ण पारिवारिक पत्रिका का नियमित प्रकाशन शुभ संकेत है। सामग्री चयन भी बहुमुखी है। 'बाल साहित्य' देकर आप एक स्तुत्य कार्य कर रहे हैं। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए मंगलकामनाएं!

– डॉ.अम्बिली मयप्पन, कोट्टयम (केरल)

जुलाई का 'संगिनी' पीडीएफ मिला। क्योकि यहां नेपाल में भारतीय पत्र–पत्रिकाएँ अव्यवस्थित डाक सेवा के चलते प्रिंट रूप में नहीं मिल पाती है। मेल से हम सभी नेपाली मित्रों को जी हिंदी के प्रति समर्पित है, हर अंक पीडीएफ में मिल जाता है। आप हम लोगों की रचनाएँ भी प्रकाशित कर प्रोत्साहन, सम्मान दे रहे हैं, यह अच्छा है।संगिनी भारत–नेपाल के मध्य साहित्य सेतु बन गई है। हर अंक महत्वपूर्ण होता है।अच्छी रचनाएँ, आकर्षक ले आउट सहित साफ–सुंदर प्रिंटिंग युक्त यह पत्रिका दिनों दिन जन मन की पसंद बनती जा रही है। हिंदी के उत्थान का महत्वपूर्ण कार्य भी आप कर रहे हैं। पत्रिका परिवार को खूब खूब बधाई!

– कर्णलवीर बहादुर लाम्बा, धरान (नेपाल)

संपादकीय

बच्चा जब एक कक्षा में कठिन परिक्षा देकर पास होकर अगली कक्षा में जाता है तब उसके और अपनों की खुशी को बयाँ करना मुश्किल होता है, बच्चे जहाँ खुश होते हैं वहीं पालक अपने बच्चों और परवरिश पर गर्वान्वित अनुभव करते हैं। वैसा ही कुछ हर साल 'संगिनी पत्रिका' के अगले वर्ष में कदम रखने पर हमें भी खुशी से गर्वान्वित होने का अनुभव होता है। आप सभी जानते ही होंगे कि संगिनी ने अपने आठ वर्ष पूर्ण कर नौवें वर्ष में कदम रखा है। हर पल आपके साथ रहने के अपने वादे को वह पूरा करना न भूली है और न इस वर्ष भूल पाएँगी। आपके हर कदम पर आपको जानकारी, मनोरंजन, साहित्य, संस्कृति से जोड़ते हुए यह पत्रिका आपकी हमसफर बनी रहेगी। आठ वर्ष के कठिन परिश्रम और मेहनत के बल पर संगिनी आपकी उम्मीदों की हर परीक्षा में सफल हो सकी है। इस परीक्षा का परिणाम आपके पत्र और प्रतिक्रियाएँ हैं, जो संगिनी के हौसलों को बुलंद रख पाती है। आपका साथ और विश्वास इस पत्रिका का महत्त्वपूर्ण स्तंभ एवं आधार है।

संगिनी पत्रिका संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका के रूप में पूरे देश में अपनी जगह बना रही है। आपके दिलो में पत्रिका को जो विशेष स्थान आपने दिया है वह हम कभी नहीं भूल पाएंगे। दिन-ब-दिन गाँव, शहर, कस्बे और पूरे देश से लेकर विदेशो में बसे हमारे सभी हिंदी प्रेमी भाई-बहनों को यह अपने साथ जोड़ते ही जा रही है। इस बात की हमें बेहद खुशी है कि हिंदी के प्रचार-प्रसार को समर्पित यह पत्रिका न केवल बड़ों को बल्की बच्चों को भी लुभाने लगी है। इसमें प्रकाशित 'बाल साहित्य' बच्चों को आकर्षित कर हिंदी प्रेम जाग्रत कर पा रहा है।

पत्रिका कई विषयों को लेकर प्रकाशित होती रही है, सभी अंको में विशेष जानकारी, मनोरंजन, साहित्य, व्यंजन, कहानी, कविताएँ, हास्य व्यंग, सौंदर्य, स्वास्थ्य और धर्म जैसे अनेकों विषयों को आपके समक्ष लेकर आने में सफल रही है। इसका श्रेय आप जैसे पाठक-लेखक और पत्रिका की संपादकिय टीम के अलावा हमारे सभी संगिनी टीम के सदस्यों को जाता है। पत्रिका को पिछले आठ वर्षों से आर्थिक सहायता देने वाले सभी विज्ञापन दाताओं का हम विशेष आभार मानते हैं। उनके सहयोग के बिना संगिनी पत्रिका का निरंतर प्रकाशन संभव न था। आप सभी का साथ हमेशा बना रहे इसी आशा और विश्वास के साथ आप सभी का पुनः आभार व्यक्त करती हूँ।

अगस्त का यह भारतीय संस्कृति-त्यौहार को समेटता हुआ विशेषांक आपको कैसा लगा यह हमें ज़रूर लिख भेजें। आप सभी को स्वातंत्र्य दिवस एवं विविध पर्वों की शुभकामनाएँ।

माधुरी घोष

प्रधान संपादक/ प्रकाशक

मालिक, मुद्रक और प्रकाशक माधुरी घोष द्वारा ईशा ग्राफिक्स, बी/१०२, एफ.एफ., परम कॉम्प्लेक्ष, वी.एम.सी. गेस ऑफिस के बाजु मे, दांडीया बजार, वडोदरा-३९०००१ से मुद्रित एवं २२, तिलकनगर सोसायटी-१, नवजीवन, आजवा रोड, वडोदरा-३९००१९ गुजरात से प्रकाशित । संपादक : माधुरी घोष

हिन्दी मासिक पत्रिका

संगिनी

आप की हमसफर

वर्ष-9 • अंक-1

वोल्यूम-92 - अगस्त-2021

: प्रकाशक, संपादक :
माधुरी घोष

: सह संपादक :
राजकुमार जैन 'राजन'

: सहायक संपादक :
सुरजीत घोष

पृष्ठ सज़्जा : माधुरी घोष
पृष्ठ संख्या : 68

: ग्राफिक्स डिज़ाइनिंग :
शैलेश मकवाना

: भाषा शुद्धि :
रजनीकान्त कटारिया

: संपादकीय कार्यालय :
22 - तिलक नगर, किशन वाडी
पुलिस स्टेशन के पास, नवजीवन,
आजवा रोड़, वड़ोदरा-390019.
मो.: **9924716869**
ई-मेल: sangini.akh@gmail.com
rajkumarjainrajan@gmail.com

: मालिक, मुद्रक और प्रकाशक :
माधुरी घोष

RNI No. : GUJHIN/2013/55691
Post Regd. No. VDR (E)/329/2020-22

: अस्वीकार्य :

संगिनी आपकी हमसफर पत्रिका में प्रकाशित सर्व लेख, साहित्य, कविताएं, रचनाएं या फीचर इत्यादि संबंधित व्यक्ति के अपने विचार हैं, उस पर संपादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं है । पत्रिका इसकी जिम्मेदारी नहीं लेती है। साथ ही पत्रिका में प्रकाशित चित्र या फोटो, लेख या फीचर को प्रभावपूर्ण तरीके से केवल प्रस्तुत करने के उद्देश्य से इन्टरनेट या अन्य सोश्यल साइट द्वारा ली हुई हो सकती है, इसे किसी भी तरह के नियमों का उल्लंघन नही समझा जायेगा। संगिनी पत्रिका में छपी किसी भी सामग्री से संबंधित पूछताछ व किसी भी प्रकार की कार्यवाही प्रकाशन तिथि से २ माह के अंदर की जा सकती है, उसके बाद किसी भी प्रकार की पूछताछ व कार्यवाही पर हम जवाब देने के लिय बाध्य नहीं हैं। सभी कानूनी विवाद वडोदरा कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे।

अपनी बात

नये संकल्प के साथ मनाएं स्वतंत्रता दिवस

विश्व में हमारे देश भारत का एक विशिष्ट स्थान है।यहाँ सभी धर्म–सम्प्रदाय के लोग विभिन्न संस्कृतियों के बावजूद एकजुटता में रहते हैं। हमारे परंपरागत त्यौहार, संस्कार, परम्पराएं आदि हम सबको देशप्रेम की भावना से जोड़े रखती है। लंबी दासता के बाद अनगिनत क्रांतिकारियों के त्याग और बलिदान से भारत भूमि पर स्वतंत्रता का सूर्योदय उगा। स्वतंत्रता मनुष्य के मन में अभय की चेतना का संचार करती है। भारत की संस्कृति प्राणवान संस्कृति है, नई राह, नया जीवन, शक्ति का स्त्रोत देनेवाली संस्कृति है।हमें आजादी दिलाने के लिए हजारों लोंगों ने अपने प्राणों की आहुति दी है। कई लोगों ने तन,मन,धन से अपने देश की आज़ादी की लड़ाई में हिस्सा लिया था। पर आज अफसोस इस बात का है कि हम लोग अपने पूर्वजों का देश के लिए दिए गए बलिदान और आहुतियों को भूल गए हैं।

हमारे पुरोधाओं ने आज़ाद भारत के लिए जो स्वप्न देखे थे; क्या वो साकार हुए हैं ? यह एक अहम प्रश्न हैं। आज़ादी मिले ७४ वर्ष हो जाएंगे पर डॉ भीमराव अंबेडकर का यह कथन की, ' जब तक सामाजिक आज़ादी नहीं मिलेगी, तब तक राजनीतिक आज़ादी टिकाऊ नहीं होगी'।यही हम आज देख रहे हैं, महसूस कर रहे हैं। आर्थिक और सामाजिक असमानताएं बढ़ रही हैं। भारत विविध भाषाओं का देश है।भारत एक भाषा, प्रान्त,पंथ या सम्प्रदाय नहीं है, बल्कि इन सब को जोड़कर बना है।इसलिए हम अपने देश को मातृभूमि कहते हैं। आजादी आदमी के मन मे अभय का संचार करती है। क्या आज आज़ाद भारत के नागरिक स्वयम में अभय का अनुभव करते हैं? क्या क्रांति पुरोधाओं ने भ्रष्ट आजाद भारत की कल्पना की थी, कुछ असुरक्षित महिलाओं वाले भारत की कामना की थी, क्या हिंसक आक्रोश व्यक्त करने वाले भारत की कल्पना की थी, क्या स्वयं को कानून से भी बढ़कर मानने वाली अपराधी संस्कृति की कल्पना की थी ?? शायद नहीं !! क्यों नहीं अपने पूर्वजों से सबक लेकर हम अपने कर्तव्य का निर्वाह करते हैं। जब तक जनमन में अध्यात्म, चरित्र और नैतिकता का विकास नहीं होता, तब तक आज़ादी को असली आज़ादी नहीं माना जा सकता और आज़ादी का असली सुख भी प्राप्त नहीं किया जा सकता।आज आज़ाद भारत में यह मान्यता बन गई है कि आदमी को धन का प्रलोभन देकर कुछ भी करवाया जा सकता है। यह काफी हद तक सच भी हैं। आज पूरे राष्ट्र के लिए यह चिंतन का विषय है।इस सबके बावजूद; दूसरी तरफ आज का आधुनिक भारत शिक्षा और तकनीकी क्षेत्र में लगातार आगे बढ़ रहा है। भारतीय विद्यार्थी विदेशों में अपनी प्रतिभा से देश का नाम रोशन कर रहे हैं। भारतीय नागरिक खेल, विज्ञान, राजनीति, सैन्य, चिकित्सा ,संगीत, साहित्य, योग, आध्यत्म आदि सभी क्षेत्रों में अग्रिम पंक्ति में खड़े दिखाई दे रहे हैं।

वर्तमान में भारत आर्थिक, सामरिक, वैज्ञानिक तथा ज्ञान के क्षेत्र में विश्व का सिरमौर बन रहा है, यह शुभ संकेत है।इसलिए सारा विश्व भारत की ओर आशा और विश्वास के साथ देख रहा है।परन्तु भारत की अस्मिता का प्रतीक मातृशक्ति की आज सर्वत्र अवमानना हो रही है। चरित्रहीनता, भ्रष्टाचार, और संवेदनहीनता से जूझता हुआ हमारा भारतीय समाज भोगवादी संस्कृति का आदि हो चुका है। राष्ट्रहित में विचार करने वाले, अपने आचार–व्यवहार से देश का मान– सम्मान बढ़ाने को तत्तपर, समाज की उन्नति के लिए निस्वार्थ लोगों की आवश्यकता है। प्रत्येक भारतवासी को भारतीय कहलाने में गौरव की अनुभूति होनी चाहिए।असली आज़ादी का अनुभव तो उसदिन होगा जब देश का प्रत्येक नागरिक धर्म, वर्ग, नस्ल, एवम जाति के चक्कर से ऊपर उठकर देशहित में समर्पित होकर काम करेगा।

स्वतंत्रता दिवस मनाते हुए जहां तिरंगा फहराएं, हमारे क्रांतिकारियों को याद करें, उनके बलिदानों की गाथा गाएँ वहीं यह संकल्प भी लें कि हम भारतीय हैं, भारतीय रहेंगे और पूर्ण निष्ठा व समर्पण भाव से आज़ादी की रक्षा करेंगे, यही निष्ठा हमारे जीवन का आधार होगी। इस संकल्प की क्रियान्विति के साथ हम स्वतंत्रता दिवस का स्वागत करें।

बदलते परिवेश और बदलते मूल्यों ने समाज मे एक नई आकांक्षा को जन्म दिया और वह आकांक्षा है सफल होने की। सफल होने की आकांक्षा के लिए जरूरी है हम जीवन में शूक्रिया कहना, धन्यवाद देना और आभार जताना सीखें। छोटे –छोटे धन्यवाद बड़े बड़े काम कर जाते हैं, जीवन में सफलता की सीढ़ियां बन जाते हैं। धन्यवाद और कृतज्ञता का नज़रिया हमारी सोच और हमारे जीवन को विस्तृत बनाता है। हम सौभाग्यशाली हैं की हमारे पास परिवार, रिश्ते, दोस्त, रोजगार, घर आदि हैं। हम इन सबके लिए आभारी हैं।हमको कृतज्ञ होना चाहिए कि हम धरती के सभी खूबसूरत नजारों का आनन्द उठा सकते हैं।

पिछले चार वर्ष से भी अधिक समय से हम संगिनी के सम्पादन से जुड़कर पूर्ण समर्पण, निष्ठा और ईमानदारी से हिंदी साहित्य की प्रतिष्ठा के लिए कार्यरत रहे हैं। इस दौरान देश–विदेश के कई ख्यातनाम रचनाकारों से संपर्क करने, उनकी रचनाओं को प्रकाशित करने का एक अनूठा आनन्द भी पाया। मैं पत्रिका परिवार सहीत सभी रचनाकारों का कृतज्ञ हूँ, आप मुझसे जुड़े रहे, जुड़े रहेंगे। रचनाओं के आमंत्रण, चयन, संशोधन, प्रकाशन तक एक लंबी समय व श्रम साध्य प्रक्रिया होती है। जिनकी रचना प्रकाशित होती है उनसे धन्यवाद मिला न मिला, पर जिनकी रचनाएँ नहीं ले पाया, उनका खूब कोपभाजन भी बना। विशेषांक प्रकाशन में स्तरीय रचनाओं की मांग को पूरा करने के लिए प्रतिष्टित विषय विशेषज्ञ रचनाकर्मियों को स्वयं की जेब से मानदेय देकर रचनाएँ आमन्त्रित की। मन को सुकून देने वाले इस कार्य में आप सबका भरपर प्यार व स्नेह मिला तो कई ईर्ष्यालु लोगों ने संपादक, समीक्षक, लेखकों को मेरे व्यक्तित्व के बारे में दुष्प्रचार करने का भी खूब प्रयास किया, जो मेरे फेसबुक मित्रता सूची में भी जुड़े हुए हैं। ऐसे मुखोटे लगाए लोग हरगिज साहित्य सृजक तो हो ही नहीं सकते। मैं उन सबके प्रति भी अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ। समय की कमी व व्यक्तिगत व्यस्तताओं के चलते अब सम्पादन प्रक्रिया का हिस्सा बनना मेरे लिए सुविधाजनक नहीं रह गया है, फिर भी सबसे जुड़ाव बना रहेगा। सहयोगात्मक भावना हमेशा रहेगी।आप सब संगिनी से जुड़ें रहें, सहयोग देते रहें।

भारतीय संस्कृति में व्रत, पर्व एवं त्यौहार बेहद अहम होते हैं। मान्यता है कि जो व्यक्ति पूरी श्रद्धा के साथ व्रत, पर्व एवं त्यौहार करते हैं उनपर ईश्वर की विशेष कृपा बनी रहती है। २०२० में लोगों ने पर्व, त्यौहार तो मनाए लेकिन उनकी रौनक फीकी ही रही। उम्मीद है कि जल्द ही कोरोना संकट समाप्त हो जाएगा। अगर ऐसा होता है तो एक बार फिर से व्रत, पर्व और त्यौहारों की परंपरागत रौनक लौट आएगी। अगस्त महीने में कामिका एकादशी, ओणम, रक्षाबंधन, गणेश चतुर्थी, श्रावण पूर्णिमा, जन्माष्टमी, पारसी नववर्ष आदि त्यौहार/ पर्व आएंगे और सबसे महत्वपूर्ण राष्ट्रीय पर्व स्वाधीनता दिवस भी। संगिनी के सहयोगियों, लेखकों, पाठकों सभी को इन उल्लासमय पर्वो, त्यौहारों पर हार्दिक बधाई एवं मंगलकामनाएं!

राजकुमार जैन 'राजन'
सह संपादक
आकोला. मो. **98282 19919**
rajkumarjainrajan@gmail.com

अरुण यह मधुमय देश हमारा

डॉ. अलका जैन
'आराधना'
जयपुर

अरुण यह मधुमय देश हमारा, जहाँ पहुँच अनजान क्षितिज को मिलता एक सहारा....

महाकवि जयशंकर प्रसाद की ये पंक्तियाँ भारतीय संस्कृति की उदात्त परंपराओं को बखूबी निरूपित करती हैं । भारत भूमि सभ्यताओं की जननी भी है और रक्षक भी। यह वह देश है जिसकी संस्कृति परम आदरणीय है जहाँ घर-घर में धर्म का वास है। भारत की विविधताएं इसकी समृद्धि की कहानी कहती हैं। यह विशाल हृदय देश सबको स्वयं में समाहित करके भी अपना वजूद बचाए रखने की क्षमता रखता है। हमारा देश देवी-देवताओं का देश है, त्यौहारों का देश है ..... इस देश की गंगा-जमुनी तहज़ीब ने हमें अनवरत सही राह दिखाई है। विभिन्न झंझावातों के बीच किसी भी तरह के छल-प्रपंच से हम अपनी जिजीविषा के दम पर ही बच पाए हैं। एक बार फिर हम स्वतंत्रता प्राप्ति का जश्न मनाने जा रहे हैं। अगस्त का माह सचमुच अद्भुत है क्योंकि यह बरखा बहार का महीना है, त्यौहारों का महीना है, हमारा राष्ट्रीय पर्व ... स्वतंत्रता दिवस इसी महीने की शोभा बढ़ाता है। सभी धर्मों के प्रमुख त्यौहार इसी माह में मनाए जाते हैं। इस महीने की चहल-पहल जीने की उमंग जगाती है। हम भारत के लोग अपनी उत्सवधर्मिता को जीते हैं क्योंकि ये उत्सव मात्र उल्लास का विषय ही नहीं है बल्कि इनमें जीवन का वह संदेश है जिसे पाकर हर भारतवासी राह की मुश्किलों को मुस्कुराते हुए मात देता है।

यह सही है कि आज हम बहुत मुश्किल दौर से गुज़र रहे हैं। कोरोना महामारी ने जीवन को संकट में डाला ही है, रोज़गार का संकट भी उपस्थित किया है। इस महामारी की भयावहता ने अकल्पनीय दृश्य उपस्थित किये हैं, परिवारों को जूझने के लिए मज़बूर किया है लेकिन हम भारतीयों ने हारना नहीं सीखा। अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति और संयम के दम पर हम इस संकट से भी पार पाएंगे। भारत की सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक और राजनीतिक विरासत अनमोल है, और हम इस बात पर गर्व महसूस करते हैं कि हमारा जन्म भारत में हुआ है । आइए, आज स्वतंत्रता दिवस के उजास में हम आज के भारत के उत्सवधर्मी और सांस्कृतिक उपादानों पर एक सरसरी नज़र डालते हैं –

सर्वसमावेशी है हमारी संस्कृति

हमारे देश में हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, पारसी और जैन..... सभी साथ-साथ रहते हैं। भारत की संस्कृति ने इन सबको आत्मसात किया है और अब ये हमारी संस्कृति के अभिन्न अंग हैं। खान-पान और रीति – रिवाजों की भिन्नता ने हमारी एकता को बाधित नहीं किया है। ये बाधाएं यदा-कदा तभी उपस्थित हुई हैं जब हम बाहरी ताकतों के षड्यंत्रों का शिकार

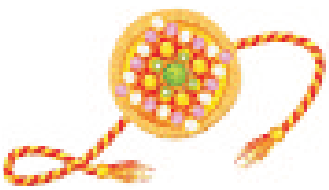
बने हैं । हमारी संस्कृति देना और बाँटना सिखाती है। 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' का पावन उदघोष सारी विविधताओं को ज्ञान के तराजू में तोलता है । ज्ञान जो कोई भी पा सकता है। ज्ञान ऐसी विरासत है जो किसी एक धर्म, जाति, पंथ या समुदाय की संपत्ति नहीं है, यह ज्ञान की साझी विरासत इस अमृतपायी संस्कृति की प्राण शक्ति है, इसीलिए आज भी भारत विश्व गुरु कहलाता है।

सर्वधर्मसमभाव और पंथनिरपेक्षता का पोषक है भारत :-

स्वतंत्र भारत का पंथनिरपेक्ष स्वरूप सब धर्मों से समान दूरी व समान निकटता पर आधारित है। हमारा संविधान धर्म के आधार पर भेदभाव का पूर्णतः निषेध करता है। यहाँ सब धर्मों को पोषण मिलता है। हमारी धर्मप्राण आत्मा सही मायने में पंथनिरपेक्षता की अनुगामी है। ऐसा नहीं है कि इस आत्मा को आघात नहीं पहुँचा.... पहुँचा है.... कई बार पहुँचा है... बाहरी शक्तियों के षड्यंत्र व अपनों के विश्वासघात ने हमें छला है लेकिन फिर हमने प्रतिकार भी किया है, हम पूरी ताकत के साथ उठ खड़े हुए हैं । यही कारण है कि बहुधर्मी भारत आज विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र है ।

त्यौहारों का माह है अगस्त :-

यूँ तो भारत में पूरे वर्ष त्यौहारों की धूम रहती है लेकिन अगस्त का महीना सावन की शीतल फुहार के



साथ आज़ादी के सुंदर रंग भी साथ लाता है। इस माह में कामिका एकादशी, ओणम, रक्षाबंधन, श्रावण पूर्णिमा, जन्माष्टमी, मोहर्रम आदि त्यौहार अपनी आभा से हम सबका मन रोशन करेंगे । लहराता तिरंगा रोम-रोम में आनंद भर देता है तो कृष्ण की मुरली की तान कानों में रस घोल देती है। मोहर्रम और ओणम भी पूरे धूम-धाम से मनाए जाते हैं। रक्षाबंधन तो समूचे भारत में किसी किसी रूप में मनाया जाता ही है। भाई-बहन के प्रेम का प्रतीक यह त्यौहार मन में उमंग जगाता है ।

संयम और अनुशासन है ज़रूरी :-

देशप्रेम के भाव से ओतप्रोत सावन के झूलों-सी चंचलता लिए यह माह हमें जीवन की त्रासदियों से उबरने की प्रेरणा देगा, ऐसा हमारा विश्वास है। यह सही है कि स्वतंत्रता दिवस और दूसरे सभी त्यौहार साथ मनाएं जाएं तो खुशी देते हैं लेकिन वक्त कि मांग है कि सोशल डिस्टन्सिंग भी बहुत ज़रूरी है। यदि हम खुद पर नियंत्रण रखते हुए बिना किसी भीड़-भाड़ के संयम से त्यौहार मनाएंगे तो यह हमारे देश की सेवा में बहुत बड़ा योगदान होगा। इस बार यदि हम लापरवाह नहीं होंगें तो अपनों को बचा पाएंगे और देश को भी। आज़ादी की बयार से मन को प्रफुल्लित करने वाले इस माह में हमारा उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार भविष्य में उठने वाले प्रश्नों के लिए एक माकूल उत्तर होगा। आइए..... मर्यादित तरीके से आज़ादी का जश्न मनाएं ताकि ज़िंदगी फिर से मुस्कुरा सके।

हमारा भारत देश राष्ट्रीय एकता की मिसाल है

विनोद कुमार कोलगे
लखनऊ (उ.प्र.)

राष्ट्रीय एकता एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया व एक भावना है जो किसी राष्ट्र अथवा देश के लोगों में भाई-चारा अथवा राष्ट्र के प्रति प्रेम एवं अपनत्व का भाव प्रदर्शित करती है।

राष्ट्रीय एकता राष्ट्र को सशक्त एवं संगठित बनाती है। राष्ट्रीय एकता ही वह भावना है जो विभिन्न धर्मों, संप्रदायों, जाति, वेश-भूषा, सभ्यता एवं संस्कृति के लोगों को एक सूत्र में पिरोए रखती है। अनेक विभिन्नताओं के उपरांत भी सभी परस्पर मेल-जोल से रहते हैं।

हमारा भारत देश राष्ट्रीय एकता की एक मिसाल है। जितनी विभिन्नताएँ हमारे देश में उपलब्ध हैं उतनी शायद ही विश्व के किसी अन्य देश में देखने को मिलें। यहाँ अनेक जातियों व संप्रदायों के लोग, जिनके रहन-सहन, खान-पान व वेश-भूषा पूर्णतया भिन्न हैं, एक साथ निवास करते हैं। सभी राष्ट्रीय एकता के एक सूत्र में पिरोए हुए हैं।

जब तक किसी राष्ट्र की एकता सशक्त है तब तक वह राष्ट्र भी सशक्त है। बाह्य शक्तियाँ इन परिस्थितियों में उसकी अखंडता व सार्वभौमिकता पर प्रभाव नहीं डाल पाती हैं परंतु जब-जब राष्ट्रीय एकता खंडित होती है तब-तब उसे अनेक कठिनाइयों से जूझना पड़ता है। हम यदि अपने ही इतिहास के पन्नों को पलट कर देखें तो हम यही पाते हैं कि जब-जब हमारी राष्ट्रीय एकता कमज़ोर पड़ी है तब-तब बाह्य शक्तियों ने उसका लाभ उठाया है और हमें उनके अधीन रहना पड़ा है।

इसके विपरीत हमारी राष्ट्रीय अवचेतना से ही हमें वर्षों की दासता से मुक्ति मिल सकी है। अत: किसी भी राष्ट्र की एकता, अखंडता व सार्वभौमिकता बनाए रखने के लिए राष्ट्रीय एकता का होना अनिवार्य है। भारत जैसे विकासशील देश के लिए जो वर्षों तक दासत्व का शिकार रहा है वहाँ राष्ट्रीय एकता की संपूर्ण कड़ी का मज़बूत होना अति आवश्यक है ताकि भविष्य में उसकी पुनरावृत्ति न हो सके।

देश में व्याप्त सांप्रदायिकता, जातिवाद, भाषावाद, क्षेत्रीयता आदि सभी राष्ट्रीय एकता के अवरोधक तत्त्व हैं। ये सभी अवरोधक तत्त्व राष्ट्रीय एकता की कड़ी को कमज़ोर बनाते हैं। इन अवरोधक तत्त्वों के प्रभाव से ग्रसित लोगों की मानसिकता क्षुद्र होती है जो निजी स्वार्थ के चलते स्वयं को राष्ट्र की प्रमुख धारा से अलग रखते हैं तथा अपने संपर्क में आए अन्य लोगों को भी

अलगाववाद के लिए उकसाते हैं। यही आगे चलकर लोगों में विघटन का रूप लेता है जो फिर खून-खराबे, मारकाट व दंगों आदि में परिवर्तित हो जाता है।

इन विघटनकारी तत्त्वों की संख्या जब और अधिक होने लगती हैं तब ये पूर्ण अलगाव के लिए प्रयास करते हैं। हमारे देश की भौगोलिक भिन्नता जिसमें अनेक क्षेत्रों व उनमें रहने वाली अनेक जातियों व संप्रदायों का समावेश है ये सभी परस्पर राष्ट्रीय एकता को कमज़ोर बनाते हैं । इस प्रकार ये विभिन्नताएँ जो हमारी संस्कृति का गौरव हैं, जब उग्र रूप धारण करती हैं तब यह हमारी एकता और अखंडता की बाधक बन जाती हैं ।

देश की एकता के लिए आंतरिक अवरोधक तत्त्वों के अतिरिक्त बाह्य शक्तियाँ भी बाधक बनती हैं। जो देश हमारी स्वतंत्रता व प्रगति से ईर्ष्या रखते हैं वे इसे खंडित करने हेतु सदैव प्रयास करते रहते हैं। कश्मीर की हमारी समस्या इन्हीं प्रयासों की उपज है, जिससे हमारे देश के कई नवयुवक दिग्भ्रमित होकर राष्ट्र की प्रमुख धारा से अलग हो चुके हैं ।

राष्ट्रीय एकता व इसकी अक्षुण्णता बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि राष्ट्रीय एकता के तत्त्वों; जैसे हमारी राष्ट्रभाषा, संविधान, राष्ट्रीय चिह्नों, राष्ट्रीय पर्व व सामाजिक समानता तथा उसकी उत्कृष्टता पर विशेष ध्यान दें। उन सच्चे व महान देशभक्तों की गाथाओं को उजागर करें जिन्होंने राष्ट्र की स्वतंत्रता व सार्वभौमिकता बनाए रखने के लिए अपने प्राण तक न्यौछावर कर दिए। महापुरुषों के आदर्शों पर चलना व उनके बताए मार्ग का अनुसरण करना भी राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देता है।

राष्ट्रीय एकता को संबल प्रदान करने वाले तत्त्व कम नहीं हैं, बस उन्हें समय-समय पर अपने जीवन में आत्मसात् करने की आवश्यकता है। विभिन्न राष्ट्रीय दिवसों पर होने वाली गोष्ठियाँ, विचार-विमर्श आदि के माध्यम से राष्ट्र की एकता को बल मिलता है।

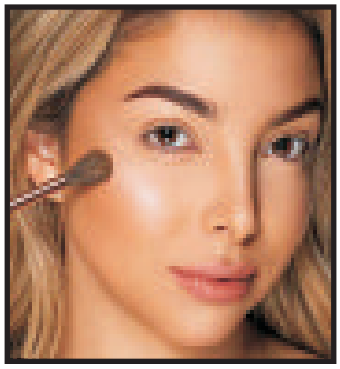
विभिन्न संगीत सम्मेलनों, समवेत् गान, सांस्कृतिक कार्यक्रमों आदि के माध्यम से जनता के बीच एकता को बढ़ावा देनेवाला संदेश जाता है। सबसे बढ़कर आवश्यक यह है कि हम निजी रूप से ऐसा प्रयास ज़ारी रखें जिससे देश की एकता को बल मिले।

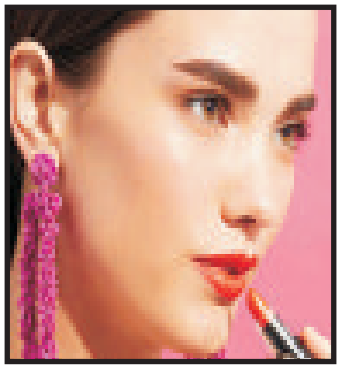
भारत एक महान, स्वतंत्र एवं प्रगतिशील राष्ट्र है। राष्ट्रीय एकता बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि हम अपनी क्षुद्र मानसिकता से स्वयं को दूर रखें तथा इसमें बाधक समस्त तत्त्वों का बहिष्कार करें। हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हम चाहे जिस क्षेत्र, प्रांत, जाति या समुदाय के हैं परंतु उससे पूर्व हम भारतीय नागरिक हैं। भारतीयता ही हमारी वास्तविक पहचान है। अतः हम कभी भी ऐसे कृत्य न करें जो हमारे देश के गौरव व उसकी प्रगति में बाधा डालते हों।

हम स्वयं अपने राष्ट्रीय प्रतीकों व अपने संविधान का सम्मान करें तथा अपने संपर्क में आने वाले समस्त व्यक्तियों को भी इसके लिए प्रेरित करें जिससे हमारी राष्ट्रीय एकता युग-युगांतर तक बनी रहे। हम विघटनकारी तत्त्वों को राष्ट्रीय एकता की मशाल जलाकर ही भस्मीभूत कर सकते हैं। हम एक थे, एक हैं और सदा एक बने रहेंगे, जैसे-जैसे यह विश्वास दृढ़ होता जाएगा हमारी राष्ट्रीय एकता त्यों-त्यों मज़बूत होती जाएगी।

मॉनसून में लंबे समय तक मेकअप टिप्स्

–संगिनी डेस्क





मॉनसून दस्तक दे चुका है। इसके आते ही स्किन प्रॉब्लम्स भी शुरू हो जाती हैं। मेकअप करने वालीं महिलाओं को इन दिनों ज्यादा परेशानी होती है। डर रहता है कि कहीं बारिश में मेकअप खराब न हो जाए। बरसात में वैसे तो वॉटरप्रूफ मेकअप भी किया जा सकता है। लेकिन इसके अलावा कुछ तरीके भी हैं, जिनकी मदद से आप ऐसा मेकअप कर सकती हैं जिसपर बारिश का कोई असर नहीं होगा।

- सबसे पहले स्किन की क्लीनिंग, टोनिंग और मॉश्चराइजिंग करें। उसके बाद प्राइमर का प्रयोग करें। नॉर्मल या ड्राई स्किन के लिए क्रीम बेस्ड प्राइमर ही सही रहेगा। बरसात में वातावरण में उमस अत्यधिक बढ़ जाती है, जिससे पसीना आने लगता है। इसलिए वॉटरप्रूफ बेस या प्राइमर का इस्तेमाल करें। इसके बाद चेहरे पर हल्का फाउंडेशन लगाएं। मुंहासे व दाग हों तो कंसीलर का भी प्रयोग करें।

- आंखों के नीचे काले घेरों पर पहले कंसीलर लगाएं। इसके बाद ही मेकअप पाउडर का प्रयोग करें। वैसे बरसात में जहां तक संभव हो आंखों के मेकअप से बचें।

- आईब्रोज़ को संवारने के लिए पेंसिल का इस्तेमाल करें। इसके बाद चाहें तो उंगली की मदद से उन्हें संवार लें। ऐसा करने से वह नैचरल दिखेंगी।

- आंखों का मेकअप करते समय हमेशा याद रखें कि मस्कारा सबसे बाद में लगाएं। इसका प्रयोग दोनों तरफ कर सकती हैं।

- चीकबोन्स को उभारने के लिए ब्रोंजर का प्रयोग करें। इसके अलावा गालों को नैचरल फ्लश देने के लिए पाउडर बेस्ड ब्लशर का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके बाद लिप्स की लाइट पिंक पेंसिल से आउट लाइन करें। तब उसी रंग की लिपस्टिक लगाएं।

- चूंकि आजकल नियॉन कलर काफी ट्रेंड में है, इसलिए आप चाहे तो नियॉन कलर की लिपस्टिक ट्राई कर सकती हैं। लेकिन बेहतर रहेगा अगर लिपस्टिक का कलर मेकअप और स्किन के रंग के हिसाब से हो।

प्राचीन भारत में पर्यावरण संरक्षण

क्षितिज जैन 'अनघ'
जयपुर

आधुनिक औद्योगिक काल से जो प्राकृतिक असंतुलन शुरू हो कर इक्कीसवीं सदी में वैश्विक संकट बन गया। उसने प्रथम बार पूरी मानव जाति का उसके आत्मघाती कार्यों के परिणाम से आमना–सामना करवाया। पहली बार पर्यावरण संरक्षण वैश्विक स्तर पर एक चर्चा लायक विषय बना और इसको लेकर तरह–तरह की नीतियाँ और योजनायें प्रारम्भ हुईं। लेकिन, देखने वाली बात यह है कि पर्यावरण संरक्षण की दिशा में किए जाने वाले हमारे सभी कार्य अधिक प्रतिक्रियात्मक ही रहे हैं। पर्यावरण और प्राकृतिक संतुलन की विचारधारा से उत्पन्न सक्रियता हममें नहीं आ पाई है।

यहाँ इस तथ्य को जानना बहुत आवश्यक हो जाता है कि प्राचीन भारतीय सभ्यता में प्रकृति और सह–अस्तित्व को लेकर समुचित चिंतन किया गया था, जिसके आधार पर पर्यावरण केन्द्रित संरक्षण किया जाता था। निस्संदेह, इस परिप्रेक्ष्य के मूल में भी जीवदया, अहिंसा, सहअस्तित्व आदि वे गुण ही थे जो हमारी संस्कृति के आधार हैं। इसी सैद्धांतिक पक्ष को व्यावहारिक रूप दिया जाना भी हमारे प्राचीन समाज की विशेषता है। इशोपनिषद् में हम इसी सह–अस्तित्व की भावना को पाते हैं जो सभी को प्राकृतिक व्यवस्था के सम्मान और संवर्धन की प्रेरणा देती है। खास बात देखने को यह मिलेगी कि हमारे शास्त्रों में पर्यावरण की रक्षा से सभी जीव–जंतुओं की रक्षा का भाव अभिन्न है।

अगर हम वेदों को देखें, तो पायेंगे कि प्राकृतिक शक्तियों में देवत्व की भावना स्थापित की गयी है, प्रकृति के भिन्न–भिन्न तत्त्वों को श्रद्धापूर्वक देव शक्तियाँ मानना भी इसी बात की और इंगित करता है कि प्राचीन भारतीय समाज ने धार्मिक श्रद्धा को पर्यावरण संरक्षण का माध्यम बनाया था और यह परम्परा आर्थिक और सामाजिक परिवेशों को साथ लेकर चलने के लिए बनायी गयी थी क्योंकि प्राकृतिक साधन अधिकांश लोगों के जीवन–यापन का माध्यम थे। पञ्च महाभूतों की परिकल्पना, ग्राम देवताओं की स्थापना और सबसे रोचक,वृक्षों को देवता का स्थान देना इसी परम्परा के भाग हैं। पीपल आदि वृक्षों की पूजा आज भी ग्रामीण क्षेत्रों में प्रचलित है।

साथ ही, जैन धर्म के अहिंसा और जीवदया के सिद्धांतों ने पर्यावरण संरक्षण को अनूठे आयाम दिए। सभी वनस्पतियों को सजीव मानना एक ऐसा महान सिद्धांत था जिसे वैज्ञानिक आधुनिक काल तक नकारते रहे लेकिन उन्हें भी इसे मानना ही पड़ा। वृक्षों, वनस्पतियों और प्राकृतिक साधनों को सजीव मानने से

उनके अनुचित विध्वंस और उपयोग को सफलता पूर्वक रोक दिया गया, जिससे पृथ्वी का संतुलन बना रहा। जैन शास्त्र तत्त्वार्थसूत्र में वनस्पतियों का छेदन-भेदन, उन्हें काटना आदि सभी क्रियाओं को हिंसा की श्रेणी में रखा गया है।

जिस सतत विकास की आज दुहाई दी जाती है, वह भारत ने बहुत पहले ही प्राप्त कर लिया था और सबसे बड़ी बात, वह किसी राजकीय शासन पर आश्रित नहीं था, वह हमारी जीवन शैली का अभिन्न अंग था। साथ ही, गौतम बुद्ध ने संयुक्त निकाय में वृक्षों की प्रशंसा करते हुए उनकी रक्षा को मानवों का धर्म बताया है और वृक्षारोपण को गृहस्थों का कर्तव्य कहा है।

यदि व्यावहारिक पक्षों की बात की जाए, तो हमें ज्ञात होता है कि भारतीय राजव्यवस्था में वनों की अनुचित कटाई एक दंडनीय अपराध थी और राजतंत्र द्वारा इसका समुचित निरीक्षण किया जाता था। कौटिल्य चाणक्य के महान ग्रन्थ अर्थशास्त्र से हमें मालूम होता है कि वनों का प्रबंधन, उनकी सुरक्षा और संवर्धन को अत्यधिक महत्त्व दिया जाता था। चाणक्य ने वनों और प्राकृतिक साधनों को लोगों की आजीविका के लिए आवश्यक बताते हुए इन सभी बिन्दुओं पर चर्चा की है। हमें यह भी पता चलता है कि वन्य और पालतू पशुओं की शारीरिक हानि करने पर भी दंड का प्रावधान था। चाणक्य ने वन्य और प्राकृतिक साधनों के विवेकपूर्ण उपयोग की भी चर्चा की है जो सतत विकास का अनिवार्य अंग है।

प्राचीन व मध्यकालीन भारत में पर्यावरण संरक्षण के

लिए एक और रोचक तथा अत्यंत सफल पद्धति अपनाई जाती थी जिसका नाम था पवित्र उपवन, जो धार्मिक श्रद्धा को पर्यावरण संवर्धन से जोड़ने का सफलतम उदाहरण है। इस पद्धति के अंतर्गत, एक वन्य भाग को किसी देव अथवा ग्राम देवता को समर्पित कर उसकी पूजा की जाती थी। ये उपवन पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ आर्थिक उन्नति को भी आश्वस्त करते रहते थे। पश्चिमी घाट और दक्षिण प्रदेशों जैसे केरल, कर्नाटक, तमिल नाडू में आज भी ये परम्परा उतनी ही श्रद्धा से मानी जाती है। केरल में अयप्पा कवु नाम से एक विश्व प्रसिद्ध वन है जो सबरीमाला मंदिर के कारण जाना जाता है।

इन पवित्र उपवनों ने जैविक विविधता को बचाने में कितना महान योगदान दिया है, यह बात माधव गाडगिल के इस कथन से स्पष्ट हो जाती है कि वनस्पतियों की वे जातियाँ जो वैज्ञानिकों के लिए भी अनजानी हैं तथा बाकी सब जगहों से विलुप्त हो चुकी हैं, वे इन पवित्र उपवनों में आज भी मिलती हैं। इस बात से अपने आप समझ आता है कि यह कितनी वैज्ञानिक और सक्षम पद्धति रही होगी जिसने पर्यावरण संरक्षण में इतना व्यापक और महत् योगदान दिया है। प्राचीन भारतीय समाज की यह अतुलनीय सफलता कही जाए तो इसमें कोई संदेह या दो राय नहीं हो सकती।

निष्कर्ष के रूप में, जो बात हमें समझनी चाहिए वह यह है कि भारतीय संस्कृति और समाज ने पर्यावरण के प्रति दायित्व और

संरक्षण के भाव को अपनी जीवन शैली और धार्मिक आस्था में सम्मिलित कर लिया था, जिसके कारण प्रकृति के प्रति सजगता सदा बनी रही। सभ्यता के उत्कर्ष कालों में भी सतत विकास और प्राकृतिक संतुलन को ध्यान में रखा गया। उनपर विवेकपूर्ण तरीकों से काम किया गया। यही बात आज इक्कीसवीं सदी की वैश्विक सभ्यता को समझनी पड़ेगी। भारतीय चिन्तन और दर्शन इतने विकास को प्राप्त कर चुके थे कि उन्होंने धर्म, पर्यावरण, विकास और आर्थिक–सामाजिक कल्याण को एकसूत्र में बाँध दिया, जो आज हम करने में विफल हो रहे हैं। वे आज के युग की भांति पर्यावरण संरक्षण को एक प्रतिक्रिया के रूप में नहीं अपनाते थे किन्तु उसे अपनी सक्रियता से सुनिश्चित करते थे। अपनी प्राचीन परम्परा और चिंतन पद्धति को अपनाकर आज का भारत वैश्विक कल्याण और सह–अस्तित्व की भावना को सुनिश्चित कर सकता है और इस दिशा में सभी को सक्रिय प्रयास करने चाहिए।

स्वीटी सिंघल 'सखी'
बेंगलुरु, कर्नाटक

बुद्धं शरणं गच्छामि!

आइए आज आपको मन की बात बताऊँ
सोचती हूँ मैं भी बुद्ध हो जाऊँ,
छोड़कर घर परिवार नाते रिश्तेदार
ज़िम्मेदारियों का बोझ सिर से उतार,
रहूँ समाधिस्थ ओढ़कर अंतहीन आकाश
और करूँ अपने भीतर सुकून की तलाश,
सबसे अलग कहीं दूर निकल जाऊँ
क्यों न मैं भी बुद्ध हो जाऊँ!
पर मैं जानती हूँ बुद्ध होना इतना सहज नहीं
सिर्फ़ ज़िम्मेदारियों का परित्याग इसका अर्थ नहीं,
ये त्याग है मोह का, उम्मीद का, इच्छाओं का
दमन करना घृणा का, तृष्णा का, अहंकार का,
खुद को ऊपर उठाना प्रशंसा और तिरस्कार से
सुख के लोभ और दुख के प्रतिकार से,
प्रभु इच्छा के आगे सदा सिर झुकाऊँ
चाहती हूँ मैं भी बुद्ध हो जाऊँ!
और यदि मैं कर भी लूँ ये दुष्कर काज
तो भी क्या स्वीकार करेगा ये समाज,
किसी स्त्री का सांसारिक बंधनों को तोड़ जाना
अपने पति और बच्चों को यूँ सोता छोड़ जाना,
क्या उसे भी महानता का ताज पहनाया जाएगा
या फिर उसके चरित्र पर ही प्रश्न उठाया जाएगा!
काश मैं इस दोगले समाज को बदल पाऊँ
हाँ चाहती हूँ मैं भी बुद्ध हो जाऊँ!
फिर भी मैं चल रही हूँ बुद्ध होने की राह पर
सदा अंकुश लगाया है मैंने अपनी चाह पर,
दमन किया है अपनी इच्छाओं का, सम्मान का
बार बार गला घोंटती हूँ अपने स्वाभिमान का,
चुप रह कर घृणा तिरस्कार सब सहती हूँ
सुख हो या दुख, मुस्कुराहट ओढ़े रहती हूँ!
घर की सुख शांति में अपनी खुशी मानती हूँ
भीतर के तूफ़ान को भी मैं दबाना जानती हूँ,
मैं स्त्री हूँ, सब त्याग सकती हूँ, परिवार नहीं
ज़िम्मेदारियों से भागना भी मुझे स्वीकार नहीं,
बुद्ध होने में बस अभी इतनी ही कसर है
मुझे प्यार है अपनों से, उन्हें खोने का डर है,
कुछ उम्मीदें भी हैं बाकी जिन्हें ख़त्म करना है
कुछ दर्द हैं पुराने जिनसे उबरना है,
अपने अस्तित्व को मिटा बस फर्ज़ निभाती जाऊँ
हाँ चाहती हूँ मैं भी बुद्ध हो जाऊँ!
चाहती हूँ मैं भी बुद्ध हो जाऊँ !

सतीश उपाध्याय,
कोरिया, छत्तीसगढ़

हंसता रहा, औंधा घड़ा

देह के ,शिवालय में
सांसों का कलश जड़ा
मन की वृत्तियों पर
फिर एक ,विषधर चढा।

आस्था के चरणो में
असुर,जड़ नहीं, ज़िंदा है
जाति,पंथ,के मायावी
जंजाल पर शर्मिंदा है

धुंध में लिपटा हुआ
युद्ध तो अब भी खड़ा।

निर्विकारी , जोत जली
अक्षत , पुष्प, जल भी है
अनुष्ठान ने बाँटें सबको
याचना का फल भी है

खंडित विश्वास पर
दोष विधि, पर मढ़ा।

कलरव, गुंजन और,लताएं
दिव्य ओज था, उपवन में
मर्म समझ न पाये ज्ञानी
दृष्टि थी एक, बंधन में

आचमन की बात पर
हंसता रहा, औंधा घड़ा।

आज़ादी की खातिर इन १० महिलाओं ने छोड़ दिया घर का ऐशो आराम

डॉ. लविता गोस्वामी
उखरुल, मणिपुर)

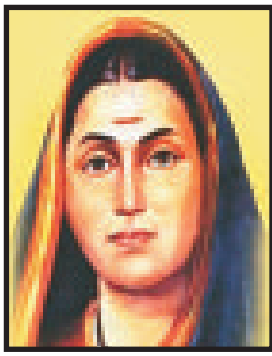
आज़ादी के ७४ साल पूरे हो गए हैं। पर देशवासियों के दिल में आज भी उन शख्सियतों के लिए प्यार और सम्मान कम नहीं हुआ है, जिन्होंने आज़ादी की खातिर अपनी जान गँवा दी। आज़ादी के लिए कुर्बानी देने और देश के लिए लड़ने वाले वीरों में देश की विरंगनाएं भी थीं। आज़ादी के ७४ साल पूरे होने पर हम आपको कुछ ऐसी विरांगनाओं के बारे में बता रहे हैं, आज़ादी में जिनका योगदान सराहनीय है।

विजया लक्ष्मी पंडित: एक कुलीन घराने से ताल्लुक रखने वाली और जवाहरलाल नेहरू की बहन विजयलक्ष्मी पंडित भी आज़ादी की लड़ाई में शामिल थीं। सविनय अवज्ञा आंदोलन में भाग लेने के कारण उन्हें जेल में बंद किया गया था। भारत के राजनीतिक इतिहास में वह पहली महिला मंत्री थीं। वे संयुक्त राष्ट्र की पहली भारतीय महिला अध्यक्ष थीं और स्वतंत्र भारत की पहली महिला राजदूत, जिन्होंने मॉस्को, लंदन और वॉशिंगटन में भारत का प्रतिनिधित्व किया।

सुचेता कृपलानी: सुचेता एक स्वतंत्रता सेनानी थीं और उन्होंने

विभाजन के दंगों के दौरान महात्मा गांधी के साथ रह कर कार्य किया था। इंडियन नेशनल कांग्रेस में शामिल होने के बाद उन्होंने राजनीति में प्रमुख भूमिका निभाई थी। उन्हें भारतीय संविधान के निर्माण के लिए गठित संविधान सभा की ड्राफ्टिंग समिति के एक सदस्य के रूप में निर्वाचित किया गया था। उन्होंने भारतीय संविधान सभा में 'वंदे मातरम्' भी गाया था। आज़ादी के बाद उन्हें उत्तर प्रदेश राज्य की मुख्यमंत्री के रूप में चुना गया।

सावित्रीबाई फुले: इन्हें 'सिक्रेट कांग्रेस रेडियो' के नाम से भी जाना जाता है। इसे शुरू करने वाली ऊषा मेहता ही थीं। भारत छोड़ो आंदोलन (१९४२) के दौरान कुछ महीनों तक कांग्रेस रेडियो काफी सक्रिय रहा था। इस रडियो के कारण ही उन्हें पुणे की येरवाड़ा जेल में रहना पड़ा। वे महात्मा गांधी की अनुयायी थीं।

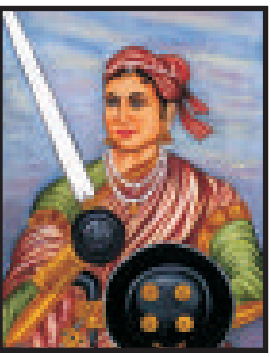


सरोजिनी नायडू: भारतीय कोकिला के नाम से मशहूर सरोजिनी नायडू सिर्फ स्वएतंत्रता संग्राम सेनानी ही नहीं, बल्कि बहुत अच्छी कवयित्री भी थीं। सरोजिनी नायडू ने खिलाफत आंदोलन की बागडोर संभाली और अंग्रेज़ों को भारत से निकालने में अहम योगदान दिया।

लक्ष्मी सहगल : पेशे से डॉक्टर रहते हुए लक्ष्मी सहगल ने सामाजिक कार्यकर्ता के तौर पर प्रमुख भूमिका निभाई थी। लक्ष्मी

सहगल ने साल २००२ के राष्ट्रपति चुनावों में भी हिस्सेदारी निभाई थी। वो राष्ट्रपति चुनाव में वाम-मोर्चे की उम्मीदवार थीं। लेकिन एपीजे अब्दुल कलाम ने उन्हें हरा दिया था। उनका पूरा नाम लक्ष्मी स्वामीनाथन सहगल था। नेताजी सुभाष चंद्र बोस की अटूट अनुयायी के तौर पर वे इंडियन नेशनल आर्मी में शामिल हुईं थीं। उन्हें वर्ष १९९८ में पद्म विभूषण से नवाज़ा गया था।

रानी लक्ष्मी बाई : भारत में जब भी महिलाओं के सशक्तिकरण की बात होती है तो महान वीरांगना झांसी की रानी लक्ष्मीबाई की चर्चा ज़रूर होती है। देश के पहले स्वतंत्रता संग्राम (१८५७) में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाने वाली रानी लक्ष्मीबाई के अप्रतिम शौर्य से चकित अंग्रेज़ों ने भी उनकी प्रशंसा की थी और वह अपनी वीरता के किस्सों को लेकर किंवदंती बन चुकी हैं।



कस्तूरबा गांधी: मोहनदास करमचंद गांधी ने 'बा' के बारे में खुद स्वीकार किया था कि उनकी दृढ़ता और साहस खुद गांधीजी से भी उन्नत थे। महात्मा गांधी की आजीवन संगिनी कस्तूरबा की पहचान सिर्फ यह नहीं थी, आज़ादी की लड़ाई में उन्होंने हर कदम पर अपने पति का साथ दिया था, बल्कि यह कि कई बार स्वतंत्र रूप से और गांधीजी के मना करने के बावजूद उन्होंने जेल जाने और संघर्ष में शिरकत करने का निर्णय लिया। वह एक दृढ़ आत्मशक्ति वाली महिला थीं और गांधीजी की प्रेरणा भी।

कमला नेहरू: जवाहर लाल नेहरू की पत्नी कमला कम उम्र में

ही दुल्हन बन गई थीं। लेकिन समय आने पर यही शांत स्वाभाव की महिला लौह स्त्री साबित हुई, जो धरने-जुलूस में अंग्रेज़ों का सामना करतीं, भूख हड़ताल करतीं और जेल की पथरीली धरती पर सोती थी। इन्होंने असहयोग आंदोलन और सविनय अवज्ञा आंदोलन में बढ़-चढ़कर शिरकत की थी।

दुर्गा बाई देशमुख: दुर्गा बाई देशमुख महात्मा गांधी के विचारों से बेहद प्रभावित थीं। शायद यही कारण था कि उन्होंने महात्मा गांधी के सत्याग्रह आंदोलन में भाग लिया व भारत की आज़ादी में एक वकील, समाजिक कार्यकर्ता, और एक राजनेता की सक्रिय भूमिका निभाई। वो लोकसभा की सदस्य होने के साथ-साथ योजना आयोग की भी सदस्य थीं।

अरूणा आसफ अली : अरूणा आसफअली को भारत की आज़ादी के लिए लड़ने वाली एक सक्रिय कार्यकर्ता के रूप में पहचाना जाता है। उन्होंने एक कार्यकर्ता होने के नाते नमक सत्याग्रह में भाग लिया और लोगों को अपने साथ जोड़ने में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा की, साथ ही वो 'इंडियन नेशनल कांग्रेस' की एक सक्रिय सदस्य थीं। उन्होंने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की मासिक पत्रिका 'इंकलाब' का भी संपादन कि या। साल १९९८ में उन्हें भारत रत्न से सम्मानित किया गया था।

किडनी को रख सकते हैं हेल्दी

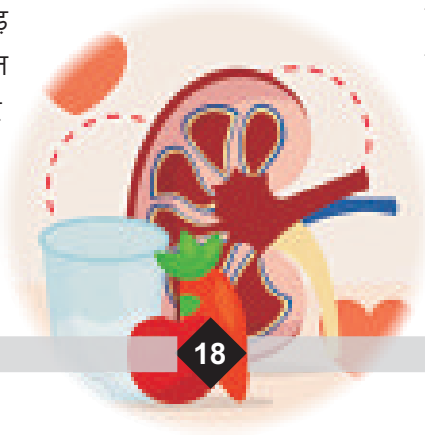
सेहतमंद रहने के लिए सबसे ज़रूरी है हेल्दी डाइट। खराब खान-पान से किडनी पर बुरा असर पड़ सकता है। मानव शरीर के लिए किडनी सबसे महत्त्वपूर्ण अंगों में से एक है। एक तरह से कहा जाए तो किडनी हमारे शरीर में लगा फिल्टर है।

सेहतमंद रहने के लिए सबसे ज़रूरी है हेल्दी डाइट :- हेल्दी डाइट न केवल शरीर में पोषक तत्त्वों की कमी को पूरा करता है, बल्कि कई बीमारियों से भी बचाने में भी मदद कर सकता है। मानव शरीर के लिए किडनी सबसे महत्त्वपूर्ण अंगों में से एक है। एक तरह से कहा जाए तो किडनी हमारे शरीर में लगा फिल्टर है। ऐसे में हमारी तंदुरुस्ती का ख्याल रखने के लिए किडनी की सेहत का ध्यान रखना भी ज़रूरी है। खराब खान-पान से किडनी पर बुरा असर पड़ सकता है। जिससे किडनी में स्टोन बनने से लेकर किडनी के कैंसर तक की बीमारियाँ हो सकती हैं। कई बार हम खान-पान में लापरवाही कर जाते हैं जो न केवल हमारे शरीर बल्कि किडनी के लिए नुकसानदायक है। किडनी को हेल्दी रखने के लिए आप अपनी डाइट में हेल्दी चीजों को शामिल करें। तो चलिए आज हम आपको कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बताते हैं जो आपकी किडनी को हेल्दी रखने में मदद कर सकते हैं।

किडनी के हैं मरीज तो इन चीजों का करें सेवनः

पालकः पालक एक हरी पत्तेदार सब्ज़ी है जिसमें विटामिन ए, सी, के, आयरन, मैग्नीशियम और फोलेट पाया जाता है। पालक में पाया जाने वाला बीटा-कैरोटीन आपकी इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद कर सकता है। पालक को डाइट में शामिल कर किडनी को हेल्दी रखा जा सकता है।

अनानासः अनानास को स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। अनानास के सेवन से इम्यूनिटी को मजबूत बना सकते हैं। इसमें बहुत कम पोटेशियम और अधिक फाइबर होता है जो किडनी की बीमारी को कम करने में मदद कर सकता है।



शिमला मिर्चः- शिमला मिर्च एंटीऑक्सिडेंट का एक शक्तिशाली स्रोत है। इसके अलावा इसमें विटामिन-सी भी भरपूर मात्रा में होता है। डाइट में शिमला मिर्च को शामिल कर किडनी की समस्या से बचा जा सकता है।

फूलगोभीः- फूलगोभी को विटामिन-सी, फोलेट और फाइबर का अच्छा स्रोत माना है। यह इंडोल्स, ग्लूकोसिनोलेट्स और थियोसायनेट्स से भी भरा है। फूल गोभी के सेवन से किडनी को हेल्दी रखा जा सकता है।

लहसुनः- लहसुन में सोडियम, पोटेशियम और फॉस्फोरस बेहद कम मात्रा में होते हैं जो किडनी की बीमारी वाले लोगों के लिए फायदेमंद हैं। लहसुन को डाइट में शामिल कर किडनी को हेल्दी रखा जा सकता है।

बारिश में बच्चों की सेहत को दुरुस्त रखने के लिए इन चीजों पर रखें नज़र

बारिश का मौसम सुहावना होता है। झुलसा देने वाली गर्मी में जब रिमझिम बारिश होती है तो बड़ों का भी मन खुश हो जाता है। फिर बच्चे तो बच्चे होते हैं। यूं भी बारिश के मौसम में बालमन खुद-ब-खुद खिल उठता है। मगर इस मस्ती में सेहत बनी रहे ये भी ज़रूरी है। बरसात के मौसम में संक्रमण का खतरा सबसे ज़्यादा होता है। ये संक्रमण सबसे पहले बच्चों को ही अपनी चपेट में लेते हैं। बच्चों की सेहत महफूज़ रहे इसके लिए पहले ही कर लीजिए कुछ तैयारी।

खान-पान पर रखें नजर

बच्चों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता आमतौर पर काफी कम होती है। मॉनसून में हवा में नमी होती है, जिससे बाहर के खाने से कई तरह की बीमारियाँ हो सकती हैं। इसके अलावा आपको यह भी नहीं पता होता कि बाहर का खाना किस तरह की सामग्री से बना है। सफाई का कितना ध्यान रखा गया है। इसलिए इस मौसम में बच्चों को घर का खाना ही खिलाएं। स्वाद के साथ-साथ सेहत भी बरकरार रहेगी।

रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए :- रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए हरी सब्जियों और फलों के माध्यम से बच्चों को आवश्यक विटामिन्स खिलाएं। बारिश में उबला हुआ पानी ही पीएं और पिलाएं।

साफ-सफाई पर भी हो नज़र :- बच्चों के कपड़ों को ऐंटीसेप्टिक लिक्विड्स से धोएं, ताकि किसी भी तरह के बैक्टीरिया या फंगस पनप न पाएं। बैक्टीरिया या फंगस से त्वचा संबंधी संक्रमण होने की संभावना रहती है।

तापमान गर्म रखें :- मॉनसून में हवा में नमी होने के कारण सर्दी लगने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में बच्चों के कमरे को गर्म और सूखा रखें। किसी भी तरह की सीलन को तुरंत दूर करें।

– डॉ. आदित्य

त्यौहारों की परिधि में लोक संस्कृति की ज्योति

डॉ. नलिनी श्रीवास्तव
भिलाई, छ. ग.

मानव जीवन में सबसे विशिष्ट और तेज़ गति से खत्म होती चीज है वक्त। कब वर्तमान अतीत के झरोखे में चला जाता है, पता ही नहीं चलता। आधुनिकता के सैलाब में बहते हुए चिरपुरातन संस्कृति की यादें त्यौहारों के माध्यम से ताज़ी हो जाती है। यही कारण है कि हमारी संस्कृति चिरपुरातन होकर भी चिरनवीन बनी हुई है।

भारतीय संस्कृति धर्म वेद पुराणों के बीच घिरी हुई है। इतना ही नहीं भारतीय संस्कृति रूपी वृक्ष में त्यौहार, उत्सव, मंगल रूपी फूलों से उसका सौरभ सदा संपन्न रहा है। त्यौहारों का महत्त्व सिर्फ धार्मिक ही नहीं ऐतिहासिक सामाजिक व राजनीति एवं विज्ञान के आदर्शों को भी स्पष्ट रूप से प्रगट करता है। हिन्दुस्तान, सिर्फ धन धान्य से ही श्रीसंपन्न नहीं था बल्कि शूरवीर योद्धाओं, वैदिक मर्यादा की परम्परा को निभाते हुए जान पर खेल जाना, मानवता और ईमानदारी के बेमिसाल उदाहरणों से भरा पड़ा है।

त्यौहार मनाने के पीछे एकता, सहयोग, आदर्श, बंधुत्व की भावना अंतर्निहित होती है। हर त्यौहार के पीछे कोई न कोई कहानी विशेष रूप से जुड़ी रहती है जिसमें कभी देवी की शक्ति महिमा की स्तुति, कभी मर्यादा की दृढ़ता पर एकता का विश्वास, कर्तव्य की पराकाष्ठा, असत्य पर सत्य की विजय, बुराई पर भलाई की जीत, अहं पर सरल निःश्छल हृदय के टक्कर की कहानी दुहरायी जाती है। कुछ सामाजिक रीति रिवाजों और परम्परायें भी सहयोग की भावना पर ही आधारित रहती है।

प्रत्येक त्यौहार के पीछे कोई न कोई मानवीय कल्याण आदर्श व शिक्षा का भाव विशेष रूप से अंतर्निहित होता है। उसमें मनोरंजन के विशुद्ध उल्लास का आनन्द भी समाया रहता है। त्यौहार के समय स्फूर्ति, जागरूकता, साफ– सफाई, सजावट के अलावा विभिन्न सुस्वादिष्ट भोज्य पदार्थ के साथ मिष्ठानों के बनाने की भी अपनी एक परम्परा, आज भी भारतीय परिवारों में यह प्रत्यक्ष दिखाई देती है।

सावन के आते ही वर्षा की रिमझिम फुहारों से वसुंधरा पुलकित होने लगती है। वर्षा की बूंदाबांदी में सभी भगवान जगन्नाथ जी की रथयात्रा उत्सव में शामिल होकर आनन्दित होते हैं।

त्यौहारों की शृंखला में रथयात्रा का एक विशेष महत्त्व है। गजामूंग एक माध्यम है उसके सहारे जिनके किसी भी प्रकार के खून के रिश्ते में कमी है तो उसकी पूर्ति करने के लिए बड़ी बेसब्री से रथयात्रा उत्सव का लोग रास्ता देखते रहते हैं। जब रथयात्रा उत्सव का यह विशेष दिन आ जाता है तब हर व्यक्ति जिसे अपनी भाई की चाहत हो या किसी बहन की चाहत हो तो एक दूसरे को गजामूँग देकर उस रिश्ता को एक नाम दे देते हैं। फिर भाई भाई, बहन बहन उस रिश्ते

की पवित्रता को जीवन पर्यन्त तक प्राणपण से निभाते चले आते हैं।

यह हमारी भारतीय संस्कृति में त्यौहारों के माध्यम से एक विशिष्ट अवदान है जो अन्य किसी देश में नहीं पाया जाता है।

हरेली के त्यौहार में गेड़ी की हलचल गांव में ही दिखाई देती है। लेकिन गेड़ी चलाना भी एक कला है। गांवों के घरों में बांस की कमी नहीं रहती है। बच्चों को खेलने के लिए उनके खुशी के लिए मिनटों में बढ़ई दादा, बढ़ई चाचा गेड़ी बनाकर दे देते हैं। गेड़ी चलाते हुए बच्चों को मानसिक संतुलन बनाए रखने का प्रयास करना पड़ता है। तभी गेड़ी में सवार गिरता नहीं है। यही संतुलन आगे चलकर जीवन में संयम और बड़ों की मर्यादा का आदर करना सिखाता है।

त्यौहारों का सिलसिला बढ़ते बढ़ते पूर्णिमा के दिन रक्षाबंधन का त्यौहार मनाया जाता है। यह भाई बहन का स्नेह का पवित्र बंधन है। दूसरे दिन भोजली का त्यौहार मनाया जाता है। यह भी लोक संस्कृति का विशिष्ट पर्व है।

रक्षाबंधन के एक सप्ताह पहले ही नवमी के दिन प्रत्येक घर में अंधेरे कमरे में भोजली को अधिष्ठात्री देवी की प्रतीक चिन्ह से प्रतिदिन सुबह पत्ते के दोने में मिट्टी और गेहूं के दाने डालकर भोजली देवी की पूजा की जाती है। प्रतिदिन उसमें

पानी डालना एक पूजा की भांति अनिवार्य कार्य होता है। राखी के दूसरे दिन भोजली की पूजा की जाती है। फिर विसर्जन करने के लिए सभी कुंवारी कन्याएँ भोजली को घर से बाहर निकालती हैं। जिसकी भोजली पीला रंग की दिखाई देती है उसे देवी की कृपा मान कर लोग प्रसन्न होते हैं। भोजली देवी की पूजा करने से अकाल व सूखाग्रस्त इलाका न बनें इसलिए नौ दिन तक सूर्य की पूजा करते हुए गेहूं के दाने अंधेरे में उगाये जाते हैं। उसे ही भोजली कहा जाता है। अपने पीले रंग के सौन्दर्य से सब का मन मोह लेती है। पीला रंग सदैव से ही शुभ कार्य के लिए अतिउत्तम माना जाता है। भोजली की सुन्दरता से सभी गांव के बड़े-बूढ़े इसे सूर्य की कृपा मान यह सोचने लगते हैं कि निश्चित ही धन धान्य की वृद्धि होगी। इस प्रकार सभी भोजली को देख आनन्दित होते हैं। इसी प्रकार कितने ही त्यौहारों का सिलसिला वर्ष भर चलते रहता है।

बसंतपंचमी में सरस्वती की आराधना की जाती है। प्रकृति अपने पूर्ण यौवन में रंग बिरंगें फूलों की सुन्दरता से समस्त जनमानस के मन को मोह लेती है। फलों के राजा आम में मौर वसंतपंचमी के समय अपनी पूर्ण मादकता के साथ खिलने लगता है। होली रंगों का निराला त्यौहार है सभी अपने मन की कटुता बैर के बदरंग को भूलकर रंग बिरंगे प्रेम के रंग में ही

डूब जाना चाहते हैं। तभी तो यह कहा जाता है कि ब्रज के कान्हा गांव की गोरी रंग बरसाती देखी होली। इसी प्रकार अमावश्या की काली रात में लक्ष्मी देवी की आराधना करते हुए हम दीपों का उत्सव दीवाली मनाते आए हैं। हिन्दू धर्म में दीवाली का उत्सव पांच दिनों तक चलता है। लेकिन इस उत्सव के आगमन की तैयारी दशहरा उत्सव के बाद से ही शुरू हो जाता है। दशहरे का उत्सव बुराई पर भलाई की जीत होती है। उस दिन अयोध्या राजा राम लंकेश्वर रावण को युद्ध में पराजित कर सकुशल विश्वविजयी होककर अयोध्या लौटते हैं । उनके आगमन की तैयारी हर्षोल्लास के साथ दीप जलाकर दीपावली के दिन स्वागत किया जाता है। इसी समय नौ दिनों तक नवरात्रि का देवी आराधना पूजा की जाती है। नौ दिनों तक घर–घर में उत्सव मंगल का माहौल रहता है। शक्ति की आराधना देवी दुर्गा के मूर्ति की प्रतिष्ठित कर श्रद्धा भक्ति और पवित्रता के साथ नौ दुर्गा उत्सव मनाया जाता है।

दशहरा दिवाली भारत वर्ष के हर प्रदेशों में अपने अपने तरीके से मनाया जाता है। त्यौहार मनाने के पीछे हमारी सबसे बड़ी इच्छा शक्ति यह होती है कि हम इन त्यौहारों में सौहार्द के साथ सबसे मिलते जुलते हैं और एक दूसरे की खुशियों में सम्मिलित होते हैं। दीवाली के बाद ही भाई दूज के त्यौहार में चित्रागुप्त की पूजा की जाती है। इस पूजा में सबलोग एकत्रित होते हैं और श्रद्धा और भक्ति के साथ उत्सव मनाया जाता है।

कोई भी त्यौहार (हम) रोजमर्रा की ज़िन्दगी से हटकर पूजा अर्चना और बंधुत्व भाव से प्रेरित होकर मनाते आ रहे हैं। आने जाने वाले मेहमानों को भी अपनी कलात्मक रूचि का परिचय देने का भी यह सुनहरा अवसर होता है। इसी से गृहिणी अपने आँगन को विशेष रूप से साफ कर रंगोली बनाकर अपनी कला सौष्ठव की कारीगरी से मेहमानों को मुग्ध करने का प्रयास करती है। किसी की रंगोली सरल सीधी बेल पर ही आधारित रहती है। किसी की रंगोली बड़ी पर रंगों के समायोजन से उसमें चार चाँद लग जाते हैं। इसमें गृहिणी के मन के भावों का भी सुन्दर समन्वय देखने को मिलता है। घर के अन्दर की भी साज सजावट गृहिणी के स्वभाव के अनुरूप ही दिखाई देती है। उसकी सुघड़ता, संपन्नता का परिचय हमें उसके ड्राईंग रूम में पहुँचते ही अनायास मिल जाता है। कहीं गुलदस्ते में रजनीगंधा के ही फूल लगे रहते हैं तो किसी के गुलदस्ते में गुलाब, मोगरे, हीना एक साथ अपनी मोहक सुरभि से कमरे की सुन्दरता का द्विगणित करते हैं। इस प्रकार हंसी खुशी और उल्लासमय वातावरण में त्यौहार मनाने की परम्परा हर भारतीय घरों में पाई जाती है। त्यौहार के पूर्व आगमन से ही तैयारियाँ शुरू हो जाती हैं और उन त्यौहारों की उमंगभरी भावनाओं का जल्द ही पुनरागमन हो इसी आशा को प्रगट करते हुए परिवार के समस्त सदस्यों द्वारा त्यौहारों का समापन होता है।

ये त्यौहार हमारे जीवन में खुशी का संचार करने का काम करते हैं। यही कारण है कि लोगों के स्वभाव में आज भी वह भोलापन एवं निष्कपट भाव का सागर लहराते रहता है। बसुधैव कुटुम्बकम की भावना यहाँ के जनमानस का तो कंठहार ही है।

रत्ना श्रीवास्तव
गाजियाबाद, यूपी

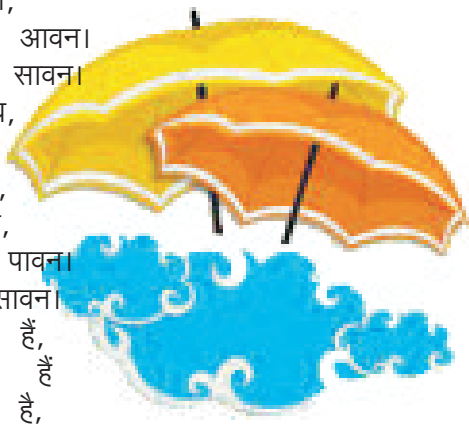
अपना गाँव

कल मैं,
गई थी अपने गाँव
और,
एहसास हुआ पहली बार
कि
करती थीं
ये सड़कें भी मुझसे प्यार।
तभी तो,
टूट गई हैं,
बिखर गई हैं,
कि जैसे
झेल न पाई हो
मेरी जुदाई की मार।
कल मैं,
गई थी अपने घर,और
एहसास हुआ पहली बार
कि, थी मैं इस घर की गुलशन
तभी तो,
ढ़ह गई दिवारें,
उखड़ गई परत-दर-परत,
सूख गई गेंदा और डहेलिया
कि जैसे,
उनकी चिड़िया को,
ले गया कोई बहेलिया।
और एहसास हुआ
मुझे पहली बार
कि करती थी मैं भी,
इस गाँव,इस सड़क,इस घर से
प्यार,
तभी तो,
धड़क उठा है आज भी मेरा दिल
इस जमीं पर,
रखते हुए पाँव,
और खिल उठी हूँ,
मैं कली-सी,
एक प्रौढ़ा होते हुए भी।

आया सावन झूम के

नरेश चन्द्र उनियाल
पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड

श्वेत श्याम घन युक्त गगन है,
सौंधी खुशबू भरी पवन है,
हरियाली भू पर छायी है,
धरा ने सुन्दर छवि पायी है,
चहुंओर दृश्य दिखते मनभावन।
आया झूम के है फिर सावन।
रिमझिम गिरती शीत फुहारें,
लायीं अपने संग बहारें,
बागों में पड़ गये हैं झूले,
गोरी पेंग बढ़ाकर झूले,
देखे रस्ता, सखियाँ आवन।
आया झूम के है फिर सावन।
शंखनाद गूंजे हर आलय,
सजे हैं मंदिर और शिवालय,
बम-बम भोले, का है गुंजन,
कांवड़ियों का झूम रहा मन,
ले कांवड़ निकले हैं पावन।
आया झूम के है फिर सावन।
कदम्ब, केतकी फूल खिले हैं,
कुंद, केवड़ा, कंद खिले हैं
महकी बाग में हर क्यारी है,
धूम रसालों की भारी है,
बाग़, बगीचे हुए हैं मधुवन।
आया झूम के है फिर सावन।
भीगा गोरी का श्यामल तन,
आँचल भीगा, भीगा है मन,
सखियाँ संग अठखेली करती,
विहँस-विहँस जलक्रीड़ा करती
बड़ा प्रफुल्लित है तन और मन।
आया झूम के है फिर सावन।
नदी, ताल, पोखर जलपूरित,
नाच रहे हैं, मोर मन मुदित,
पपीहा टेर करें 'पी-कहाँ' की
कोयल करती कूक, कुहू की
दादुर टर्र-टर्र करें प्रसन्न मन।
आया झूम के है फिर सावन।
धान-खेत लहलहा रहे हैं
कृषक हर्षित हो, गा रहे हैं,
बागों में है, धूम रसाल की,
खुशबू है फैली कमाल की,
बड़ा प्रफुल्लित है तन और मन।
आया झूम के है फिर सावन।



अवसाद: कारण और उपाय

अल्पना नागर
नईदिल्ली

आज के इस तेज़ रफ़्तार दौर में जो शब्द सबसे अधिक सुर्खियों में रहा है वो है 'अवसाद'। हम आये दिन अखबारों और समाचारों के माध्यम से जानते हैं कि फलां युवा ने आत्महत्या कर अपनी ईहलीला समाप्त कर ली या फिर चौरासी साल के बुजुर्ग अपने घर में सुसाइड नोट के साथ मृत मिले। ये सब घटनाएं पिछले कुछ समय से इतनी अधिक बढ़ गई हैं कि अब इनके बारे में जानकर कोई आश्चर्य नहीं होता। इसे हमने सामान्य प्रक्रिया मानकर स्वीकार कर लिया है, लेकिन जब हम स्वयं इस तरह के दौर से गुज़रते हैं तो घटनाओं की गंभीरता का पता लगता है।

सबसे पहले तो ये जान लें कि अवसाद आखिर है क्या..! कोई घटना या प्रतिकूल परिस्थितिजन्य अनुभव आपके जीवन को इतना अधिक प्रभावित करता है कि मृत्यु जीवन से अधिक सरल और सहज उपाय नज़र आता है। पीड़ित व्यक्ति के मन मस्तिष्क का अनवरत शोर अंततः उसे स्थाई चुप्पी की ओर धकेल देता है। यहाँ यह जान लेना आवश्यक है कि चिंता और अवसाद में काफी अंतर है। कोई भी चिंता अवसाद नहीं होती, हर समस्या का कोई न कोई समाधान अवश्य होता है, बशर्ते हम स्वयं उसका समाधान चाहें तो ! लेकिन वही चिंता शनै शनै अवसाद में परिवर्तित होकर कब चिंता को चिता में बदल देती है इसका आभास तक नहीं होता।

वर्तमान में यही परिदृश्य चारों ओर नज़र आता है।

सबसे पहले अवसाद ग्रस्त व्यक्ति को चिह्नित करना ज़रूरी है। इस कार्य में निकट परिजन या बेहतर दोस्त भी मदद कर सकते हैं। अवसाद ग्रस्त व्यक्ति धीरे धीरे स्वयं को समाज व हर व्यक्ति से दूर कर लेता है। कई बार विपरीत परिस्थितियों से उबरने के लिए स्वयं के साथ समय बिताना मददगार भी साबित होता है, लेकिन स्थिति जब नियंत्रण से बाहर हो जाती है तो आत्मीय जन का हस्तक्षेप ज़रूरी हो जाता है। अवसाद का कारण कोई भी हो सकता है। अधिकतर युवाओं की समस्या करियर, आर्थिक विपन्नता या प्रेम में विफलता के इर्द गिर्द ही घूमती है। दोनों ही स्थितियों में विफलता सिर्फ एक मानसिक स्थिति है। अगर हम ये मानकर चलें कि जिस क्षेत्र में हमें विफलता मिली वो इस ब्रह्मांड का एकमात्र विकल्प था तो अवसाद से कोई नहीं बचा सकता। जहाँ तक करियर की बात है इंसान के लिए कुछ भी असंभव नहीं। दृढ़ निश्चय अगर हो तो कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। एक राह बंद होने पर दूसरी राह अवश्य खुलती है। आर्थिक स्थितियां हमेशा एक जैसी नहीं रहती। धैर्य के साथ स्वयं को संतुलित कर विकट परिस्थितियों से निपटा जा सकता है। इसके अतिरिक्त दूसरा महत्त्वपूर्ण बिंदु है प्रेम, जो अधिकतर युवाओं के लिए

अवसाद का मुख्य कारण है। हर वस्तु की तरह युवा प्रेम को भी अंततः पाने का प्रयास करते हैं। ये बात सच है कि प्रेम एक आंतरिक प्रेरणा का कार्य करता है और अगर किसी को सौभाग्य से जीवन में सचमुच हासिल होता है तो हर एक क्षण सही मायनों में दैवीय। किसी वस्तु या व्यक्ति को पा लेने की अदम्य चाह में या तो सफलता मिलेगी या फिर एक नया जीवन ! असफलता जैसी कोई चीज अस्तित्व में नहीं होती, ये मान लेना आवश्यक है। संसार जिसे असफलता की संज्ञा देता है वो दरअसल एक नए जीवन, एक नए मोड़ की शुरुआत भर होती है। कोई भी राह रुकती नहीं है, अपितु दूसरे मार्ग खोल देती है ज़रूरत सिर्फ अपनी दृष्टि के विस्तार की है। किसी प्रसिद्ध कवि नें कहा है कि जब किसी पेड़ पर बिजली गिरती है तो वो जलकर काला हो जाता है। उस पेड़ पर न तो चिड़िया बैठती है और न ही वसंत उस पर आता है लेकिन वही पेड़ बैलगाड़ी के पहियों में जुतकर अपने अस्तित्व को एक नया आकार देता है। पेड़ हो या जीवन, जब बिजली गिरती है तो या तो अस्तित्व राख हो जाता है या फिर उसे नया जीवन मिलता है।

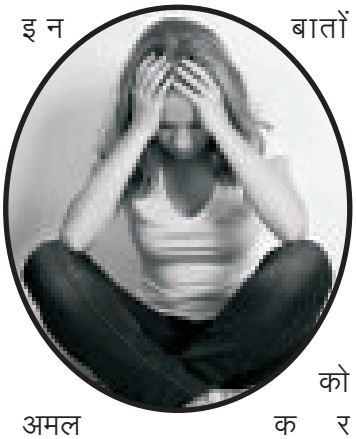
अवसाद अप्रत्यक्ष रूप से एक ऐसा संक्रामक रोग है जिसकी चपेट में न केवल संबंधित व्यक्ति ही आता है अपितु उससे जुड़े हुए दूसरे लोग भी नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं। ये एक शृंखला की तरह है जिसे जितना जल्दी हो सके तोड़ना आवश्यक है।ये एक गंभीर स्थिति है लेकिन हर समस्या की तरह इसका हल भी बेहद आसान है, अगर सही दिशा में कार्य किया जाए।अवसाद की समस्या अधिकतर स्वभाव से भावुक लोगों के साथ होती है,

लेकिन भावुक होना कोई कमज़ोरी नहीं है, अपितु विचारहीन समाज में ये आपकी अच्छाई और उजले पक्ष को दर्शाता है। अगर हम अपनी अच्छाई को अपनी ताकत बना लें तो शायद ही कोई अवसाद या मानसिक रोग हमारे हृदय पर दस्तक दे। बुद्धि कमोबेश सभी के पास होती है, लेकिन चिंतन का गुण बहुत कम लोगों के पास होता है। बुद्धि एक क्षमता है और चिंतन उस क्षमता का बेहतरीन प्रयोग करने की अवस्था है। चिंतन अभ्यास से और भी ज़्यादा निखर सकता है। अगर सही दिशा में चिंतन हो तो व्यक्ति चाहे किसी भी समस्या में स्वयं को फंसा हुआ पाए, वो अतिशीघ्र उससे उबरने के रास्ते भी खोज ही लेता है। ये बिल्कुल वैसा ही है कि आप अपने मार्ग पर अग्रसर हैं और भूलवश या भ्रांतिवश आप किसी सूखे कुँए में गिर जाते हैं। अंदर कंटीली झाड़ियाँ हैं और पीने को एक बूंद भी पानी नहीं, प्यास से आप अधमरे हुए जा रहे हैं और साथ ही चोटिल भी हैं। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे! निश्चित तौर पर हाथ पर हाथ रखकर मौत की प्रतीक्षा नहीं करेंगे अपितु कुँए से बाहर आने के मार्ग खोजेंगे, आपकी तीक्ष्ण दृष्टि कुँए की भीतरी दीवारों पर बने खड्डे या पत्थर खोजेगी ताकि किसी तरह बाहर निकला जा सके, या फिर पूरी क्षमता के साथ आवाज़ लगाएंगे ताकि राहगीर आपकी आवाज़ सुने और आप बाहर निकल पाएं। आप देखेंगे कि जीवन को बचाने के उस दौर में आपके शरीर पर लगी बाहरी चोटें महत्त्वहीन हो गई हैं या फिर उनका अहसास तक नहीं हो पा रहा, क्योंकि मानसिक रूप से आप अपने अस्तित्व को बचाने की जद्दोजहद में हैं। ये बात बिल्कुल सत्य है, हमारी सोच का हमारे जीवन पर बहुत गहरा असर

होता है। सोच ही हमें बाकी प्राणियों से भिन्न बनाती है। जिन लोगों और समाज के कारण आपने स्वयं को अवसाद के लिए चुना है सबसे पहले तो ये जान लें कि वो लोग क्या स्वयं किसी भी ग़लती या असफलता से विमुक्त हैं! अगर नहीं तो उनके सोचने से आपको इतना अधिक फ़र्क क्यों पड़ रहा है? ये जीवन आपका है, इसे संवारने का जिम्मा भी आपका ही है।

जीवन शीशे की तरह पारदर्शी है हम चाहें तो हर दिन स्वयं के अंदर झाँककर इसे सरल और स्पष्ट बना सकते हैं लेकिन हमें जटिलताएं आकर्षित करती हैं। हम सरलता को अनदेखा कर जटिल चीजों को पाने के लिए लालायित होते हैं।जीवन रूपी सरल पारदर्शी शीशे पर इतनी अधिक जटिलताओं की धुंधली परत छा जाती है कि कुछ भी स्पष्ट देख पाना असंभव प्रतीत होता है। अब यहाँ कमी हमारे चुनाव की है।अतः सरलता को चुनें, जीवन इतना भी कठिन नहीं जितना इसे बना दिया जाता है।

अवसाद की स्थिति में आप स्वयं को जितना हो सके व्यस्त रखें। अकर्मण्यता किसी भी परिस्थिति को और अधिक खराब कर सकती है। हमारे विचारों का हमारे शरीर पर गहरा असर होता है। अकर्मण्यता की स्थिति हमारी चेतना पर जंग जैसा आवरण ओढ़ाने का कार्य करती है और जैसा कि हम सभी जानते हैं कि लोहा चाहे कितना ही मज़बूत हो, जंग लगने पर धीरे धीरे क्षीण होकर अंततः नष्ट हो जाता है। आप जब स्वयं को विपरीत परिस्थितियों से घिरा हुआ पाएं तो सर्वप्रथम ऐसे कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखने का प्रयास करें जिनसे आपको सचमुच आंतरिक प्रसन्नता मिलती है। व्यवहारिक तौर पर उन परिस्थितियों में इन बातों



को अमल कर पाना थोड़ा मुश्किल है लेकिन असम्भव नहीं। आप परिजन या दोस्तों के साथ समय व्यतीत करना पसंद नहीं कर रहे तो कोई बात नहीं, खुद के साथ समय बिताएं। किसी पार्क में या घर के अहाते में लगे पेड़ पौधों को समय दें, प्रकृति के साथ स्वयं को जोड़ें, हर वस्तु को इस तरह देखें जैसे कि पहली बार देख रहे हैं, चाहे वो पेड़ हो,चिड़िया हो,चाँद तारे, बादल हो या फिर बारिश की हल्की फुहार। यक़ीन मानिए आपको आश्चर्य होगा, खुशियाँ आपके इर्द गिर्द हमेशा से मौजूद थी, बस उन्हें देखने और महसूसने का समय नहीं था। छोटे बच्चों के साथ समय बिताएं, उनका व्यवहार ध्यान से देखें आप बहुत सारी चीजें उनसे सीख सकते हैं। आपको गाना गाकर खुशी मिलती है तो गाइये खुलकर, क्यों परवाह करना कि चार लोग सुनेंगे तो क्या सोचेंगे! किसी के पास इतना समय नहीं है कि सिर्फ आप पर ध्यान केंद्रित करे और अगर कोई सचमुच बहुत फ्री है तो सुनने दीजिए, क्या फर्क पड़ता है! अगर नृत्य करना पसंद है तो झूमकर नृत्य कीजिये बिल्कुल इस तरह कि कोई आपको नहीं देख रहा, क्या फर्क पड़ता है कि आप बारातियों वाला नृत्य कर रहे हैं! अगर प्रयास किया तो धीरे धीरे आत्मविश्वास की चमक आपकी अभिरुचियों में भी दिखाई देगी। अगर चित्र और रंगों से जुड़ाव है तो उठाइये तूलिका और उंड़ेल दीजिए अपना सारा मन सफेद कैनवास पर! कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी बनाई कृति लियोनार्डो या वोन गोग जैसी नहीं बन पाई! बस इतना ध्यान रखें कि वो आपने बनाई है और आप स्वयं में विशेष हैं,इस पूरे ब्रह्मांड में सबसे अधिक ख़ुशगवार और अनोखे व्यक्ति हैं।

आपको घूमना पसंद है तो सोचने में या सही समय की प्रतीक्षा में समय बर्बाद न करें,उठाइये अपना बैगपैक और बाहरी यात्रा से आंतरिक यात्रा की खुशी को

अपने अंदर महसूस कीजिये। ये बिल्कुल आवश्यक नहीं कि यात्रा में आपके साथ कोई संगी मौजूद हो,अगर कोई साथ होता है तो अच्छी बात, लेकिन नहीं भी है तो कोई बात नहीं,इससे आपकी यात्रा पर विशेष फ़र्क नहीं पड़ने वाला,बल्कि और अधिक आनंद की अनुभूति आप कर सकते हैं,बशर्ते आपको अपने सांनिध्य में जीवन जीने की कला आ गई हो।

किसी को आपकी वजह से खुशी हो कुछ ऐसा कार्य करें। मसलन आपके घर में बहुत सी ऐसी चीजें होंगी जिनका प्रयोग आप वर्तमान में नहीं कर पा रहे लेकिन वो किसी और के लिए काफी उपयोगी सिद्ध हो सकती है। आप उन सभी चीजों को एकत्रित कर निकल पड़ें यात्रा पर, कोई न कोई ज़रूरतमंद अवश्य होगा जिसके लिए आपकी चीजें बहुत मायने रखेंगी। यहाँ बात सिर्फ भौतिक चीजों की नहीं है,इसके अलावा भी हम दिन प्रतिदिन अनावश्यक बातों का ढेर अपने मस्तिष्क में इक्कट्ठा करते रहते हैं। अलमारी बुरी तरह ठसाठस भर जाती है,ऐसे में नई बातों के लिए जगह कैसे बनेगी! अनावश्यक चीजें हों या बातें, निकालते रहिए। जीवन के प्रति दृष्टिकोण को बस थोड़ा सा बदलने की आवश्यकता है, बाकी कार्य स्वयं प्रकृति आपके लिए करेगी। इस पूरे ब्रह्मांड में अगर कोई वस्तु स्थाई है तो वो सिर्फ आपकी आंतरिक खुशी है, जिसे आपसे कोई नहीं छीन सकता। खुशी को पाने के लिए जबरन प्रयास न करें, बल्कि अपने कार्यों से उसे अपनी ओर खींचें। बाहरी तौर पर दिखावटी हँसने का अभिनय सिर्फ आपके चेहरे की मांसपेशियों को थकाने का काम करेगा। इसके विपरीत अगर खुशी आपकी आंतरिक चेतना से सम्बद्ध हो जाती है तो जीवन के मायने ही बदल देती है और अवसाद जैसे शब्द बीते ज़माने की बातें हो जाती हैं।

सलोनी रस्तोगी
जयपुर, राजस्थान

मास पावन

नव पहर में स्वर्ण किरणों से,सजा जब सूर्य आया
दिव्य आभा से सजाता, धरती पर आलोक छाया

नव सृजन के गीत से, उन्माद ऐसा छा रहा है।
चहुँ दिशा गुंजित लगे, नाद ऐसा आ रहा है।

बाग उपवन हरे भरे हैं, है धरा भी झूमती।
हरे रंग परिधान से हैं, है क्षितिज को चूमती।

खग विहग कुँजन करे, उजली सुबह में रस भरे।
फूल वन उपवन खिले और हर सुबह रोशन करें

हे प्रिय! है मास पावन, विकल तन मन जी उठे।
मुदित मन के गीत बनकर,संगिनी से कह उठे।

अशोक 'आनन'
शाजापुर,म..प्र.

प्यासी बदरिया!

मैं –
सावन की प्यासी बदरिया ।
डोल रही हूँ –
नीलगगन में ।
शुष्क है उर
पर –
नीर नयन में ।
आग लगी है –
फूस बदन में ।
मैं –
जैसल की प्यासी मछरिया।
डोल रही हूँ–
रेत अयन में ।
रातें नागिन
तन –
मन डसतीं ।
बिजली मुझ पर –
तानें कसती ।
मैं –
गांवन की बेदाग चुनरिया ।
डोल रही हूँ –
मस्त पवन में ।
मन चातक
स्वाति बूंद है –
प्रीत ।
कंठ है सूखा –
हैं रूखे गीत ।
मैं –
पावन की पंच लकड़ियाँ।
डोल रही हूँ –
आग – हवन में ।
तन है सूखा
पर –
भीगा आंचल ।
मन है हिरणी – सा –
चंचल – चंचल ।
मैं –
साजन की प्यारी गुजरिया ।
डोल रही हूँ –
मधुर सपन में ।

लेख

ऊदा देवी: अंग्रेज़ों से लोहा लेने वाली एक दलित महिला सैनिक की कहानी

विक्रम यादव
रांची, झारखंड

इतिहास के पन्नों में भले ही इनकी कहानी दर्ज़ ना हुई हो लेकिन उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ के आसपास के इलाक़े में इनकी बहादुरी की कहानी कहने वालों की फेहरिश्त लंबी है। दलित समुदाय से आने वाली ऊदा देवी, लखनऊ के नवाब वाजिद अली शाह की बेगम हज़रत महल की सुरक्षा में तैनात थीं जबकि उनके पति मक्का पासी नवाब की सेना में थे।

समाजशास्त्री प्रोफ़ेसर बद्री नारायण तिवारी बताते हैं, ऊदा देवी, हज़रत महल बेगम की सेना का हिस्सा थीं। वो अपने पति के जीवनकाल में ही सैनिक के रूप में शिक्षित हो चुकी थीं। ऊदा देवी पहले वहाँ पर सेविका थीं और सैन्य सुरक्षा दस्ते की सदस्य भी थीं। सेना में गार्ड प्राय: दलित जाति की महिलाएं हुआ करती थीं। ये महिलाएं बहुत ऐसी छोटी-छोटी जातियों से हुआ करती थीं जिनका काम सेवा था लेकिन सेवा के साथ उनमें से कुछ को चुन कर रानी या रानियाँ या राजा उनको प्रशिक्षित करते थे।

साल १८५७ में भारत में जब अंग्रेज़ों के ख़िलाफ़ पहला विद्रोह हुआ तो लखनऊ के नवाब वाजिद अली शाह को अंग्रेजों ने कलकत्ता निर्वासित कर दिया था। उस समय विद्रोह का परचम उनकी बेगम हज़रत महल ने उठाया।

लखनऊ के पास चिनहट नाम की जगह पर नवाब की फौज़ और अंग्रेजों के बीच टक्कर हुई और इस लड़ाई में ऊदा देवी के पति मक्का पासी मारे गए।

दलित लेखक एवं पत्रकार मोहनदास नैमिशराय कहते हैं कि इस लड़ाई में बहुत से लोग मारे गए जिसमें उनके पति की भी मृत्यु हो गई और वहीं से उन्होंने सोचा कि कुछ करना चाहिए।

वो बताते हैं, पति की मौत का सदमा ऊदा देवी के लिए प्रेरणा बन गया और वहीं से उनकी सोच और विचार में बदलाव हुआ।

ऊदा देवी पासी समुदाय से आती थीं। विचारकों का एक तबका ये भी मानता है कि ऊदा देवी ने वीरता की मिसाल पेश कर सभी को दंग कर दिया।

लेखक राजकुमार इतिहासकार कहते हैं कि १६ नवंबर १८५७ को गदर हुआ था। वीरांगना ऊदा देवी ने ३६ अंग्रेज़ों को पीपल के पेड़ पर चढ़ कर मारा।

वे बताते हैं, जहाँ ये घटना घटी वहाँ कैप्टन वायलस और डाउसन पहुँचे और अंग्रेज़ों की लाश देखकर दंग रह गए। उसी समय

डाउसन ने पीपल के पेड़ की ओर देखकर कुछ होने का वहाँ इशारा किया।

कहानी को आगे बढ़ाते हुए प्रो. बद्री नारायण कहते हैं, ये पता नहीं चल पा रहा था कि गोलियाँ कहाँ से आ रही हैं? फिर जब बहुत ध्यान से देखा गया तो पता लगा कि गोली ऊपर से आ रही है और एक सैनिक बैठ कर ऊपर से गोलियाँ चला रहा है। वो सैनिक लाल जैकट में था। फिर नीचे से इन लोगों ने उन्हें गोली मारी और वो फिर गिरीं, वे ख़ून से लथपथ थीं और जब उनका जैकेट हटाया गया तो अंग्रेज़ सैनिकों ने देखा कि ये पुरुष नहीं महिला थीं और फिर उस महिला की पहचान ऊदा देवी के रूप की गई।

ऊदा देवी ने अंतिम सांस तक ३६ अंग्रेज़ सिपाहियों को मार दिया। वीरता की यह कहानी लोककथाओं और जनस्मृतियों में ज़िंदा रहीं। लेकिन वक्त के साथ इस वीरता को अंजाम देने वाली ऊदा देवी का नाम धुंधला पड़ गया। बद्री नारायण तिवारी के अनुसार, ऊदा देवी एक वास्तविक चरित्र मानी जानी चाहिए। उनका वर्णन ऐतिहासिक रिकॉर्ड या मेमोयार्स है जो घटना के कुछ सालों बाद आते हैं। ये पहचान बहुत सालों बाद हो पाई। बाद में खोजना शुरू किया तो पता चला कि ये ऊदा देवी थी।

ऊदा देवी के वंशज कमल कहते हैं कि वीरांगना ऊदा देवी का राजनीतिक इस्तेमाल तो नहीं हुआ लेकिन सामाजिक चेतना के तौर पर ऊदा देवी का बहुत बड़ा योगदान है ।

ऊदा देवी सरीखी महिलाओं का नाम इतिहास की किताबों से ग़ायब है। लेकिन उनकी बहादुरी, त्याग और बलिदान ने सामाजिक हाशिये पर बैठे लोगों को उस सूची में जगह दिलाई है जहाँ आमतौर पर ऊंची जाति के लोगों और पुरुषों का ही वर्चस्व रहा है।

ऊदा देवी की कहानी ने आज़ादी की लड़ाई में दलितों और औरतों की भूमिका को रोशन किया है। ये एक मिसाल भारत के गणतंत्र में असली गण की पहचान कराती है।

कविता

सुजाता प्रसाद
नई दिल्ली

बलिदानी शपथ तुम्हारा

बलिदानी शपथ तुम्हारा
राह कंटकों से हो लाख भरा
फ़र्ज़ सुरक्षा का हर वीर सपूत
हँस –हँस के निभाता है।

कुर्बानी रक्त रग रग में है
लहराता चाहे हो चट्टानी घेरा
बुलंद इरादों से तुम्हारे,
तब देश तिरंगा फहरा पाता है।

सम्मुख उन्नत भाल तुम्हारे
कहाँ कोई हथियार ठहर पाता है
कोटि कोटि कंठों से तब
क्रांति का स्वर मुखरित हो पाता है।

सतत् सलामी लो वीर सपूतों,
शत शत नमन ऐ शेर शहीदों
लिखते हो जो नई इबारत,
गौरवमयी इतिहास बन जाता है।

बलिदानी शपथ तुम्हारा,
राह कंटकों से हो लाख भरा
फ़र्ज़ सुरक्षा का हर वीर सपूत,
हँस हँस के निभाता है।

लेख

एक वाट्सऐप ग्रुप की अनुकरणीय पहल

शेर सिंह
कुल्लू (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल प्रदेश के एक दुर्गम क्षेत्र का छोटा सा गांव। गांव में गरीबी रेखा से नीचे का एक अत्यंत गरीब परिवार। उस परिवार की इकलौती संतान। २८ वर्षीय बेटा मां– बाप की आंखों का तारा। तारे ने अभी टिमटिमाना शुरू ही किया था, कि रात की कालिमा उसे अपने आगोश में लेने के लिए बेचैन होने लगी। मां– बाप के इस इकलौते तारे को खूंखार कैंसर ने अपने जबड़ों में जकड़ने के लिए उसके लहू में, उसकी इच्छा के विरूद्ध प्रवेश कर लिया था। लगा फिर उसके शरीर में मौजूद लहू को निचोड़ने, चूसने! लड़का दिन व दिन कमजोर, मायूस होने लगा। माता–पिता बेटे की गिरती सेहत को देख चिंता के मारे सो नहीं पाते। बेटे के सूखते, जर्द पड़ते चेहरे और कमजोर होते शरीर को देख उनकी रातों की नींद खत्म हो गई। दिन का चैन चला गया।

बेटे के निरंतर गिरते, बिगड़ते स्वास्थ्य से चिंतित होकर उनके पास जो कुछ घर में जमा– पूंजी थी, साथ रख किसी अच्छे डॉक्टर को दिखाने के मकसद से बेटे को शहर को ले आए। शहर के डॉक्टरों को बेटे की बीमारी के बारे अधिक ज्ञात न हो सका, तो उन्होंने उसे पीजीआई, चण्डीगढ़ में दिखाने की सलाह दी। बेटे के सूखते जिस्म और चिंता के मारे अपनी गिरती सेहत के बावजूद, मां–बाप बेटे को चण्डीगढ़ में नामी पीजीआई अस्पताल में ले आए। सभी प्रकार के टेस्ट तथा गहन जांच के बाद डॉक्टरों ने बताया कि उनके बेटे राहुल के रक्त में कैंसर नाम का काल प्रवेश कर चुका है। काल रूपी दैत्य कभी भी उनके बेटे को खत्म कर सकता है। इसलिए बेटे को इस कैंसर नाम के भयानक, दुष्ट और निर्मम दैत्य से बचाने हेतु, इसको भगाना, मारना बहुत जरूरी है।

डॉक्टरों ने राहुल के मां–बाप को स्पष्ट बता दिया कि इस दैत्य रूपी भयानक बीमारी को भगाने के लिए बहुत खर्चा करना पड़ेगा। इलाज बहुत महंगा होगा। दवाईयों के हेवी डोजेस लगेंगे। ब्लड़ ट्रांसफ्यूजन, कीमोथेरेपी और बोन मैरों इत्यादि प्रक्रियाओं के लिए, लगभग बीस लाख रूपये से भी अधिक रकम खर्चना पड़ सकता है। पूर्ण स्वस्थ होने की भी कोई गारंटी नहीं। मां– बाप के हाथ –पांव फूल गए। उनके पास जो भी जमा–पूंजी थी, वो सब आने–जाने, डॉक्टरों की फीस और विभिन्न टेस्ट इत्यादि कराने में पहले ही खत्म हो चुकी थी। अब उनके पास बेटे में चिपके कैंसर नाम के दैत्य को भगाने के लिए डॉक्टरों ने जो अनुमानित खर्चा बताया था, उतनी राशि उन जैसे बीपीएल परिवार के लिए किसी दु:स्वप्न से कम नहीं था। उनकी कल्पना और सामर्थ्य से बाहर की बात थी।

उनकी हैसीयत और पहुंच से बहुत दूर। बेबस मां –बाप खून के

आंसू रोने लगे। निराशा और अवसाद ने उन्हें अपने गिरफ्त में ले लिया था। लेकिन बेटे राहुल के कुछ अभिन्न, सच्चे और घनिष्ट मित्र थे। उन जागरूक मित्रों का एक सोशल मीडिया वाट्सऐप ग्रुप था। इस वाट्सऐप ग्रुप का नाम फ्रेंड्स फ्रॉम गरज़ा पिती था। इस ग्रुप में कुल २५६ सदस्य थे। राहुल के एक दोस्त ने राहुल को रक्त कैंसर से पीडित होने, और उसके मां–बाप की माली हालत को बयान करते हुए, ग्रुप के सदस्यों से कुछ न कुछ आर्थिक मदद का अनुरोध, अपील एवं भावात्मक आह्वान किया।

बेरोजगार राहुल न कोई सेलेब्रिटी है, ना राजनीतिक पहुंच वाला, और ना ही किसी बड़े बाप की औलाद। लेकिन ईमानदार और सहृदय वाले एक गरीब, साधारण घर–परिवार का इकलौता दीपक अवश्य है। कोविड –१९ महामारी की वजह से आगे–पीछे सरकती अनिश्चित प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, तथा परीक्षाओं की संभावित तिथियों के इंतजार में गहन अध्ययन में जुटा ही था, कि इस जानलेवा बीमारी का पता चला।

फ्रेंड्स फ्रॉम गरज़ा पिती ग्रुप के कुछ सदस्य आर्थिक रूप से ठीक थे, तो अधिकतर मध्यम आमदनी वाले। लेकिन उन सबके दिल बहुत बड़े थे। वे ग्रुप के साथी राहुल के लिए छटपटाने लगे। सभी सदस्य संवेदनशील, लेकिन उदारमना और भावात्मक रूप से एक–दूसरे से गहरे से जुड़े हुए थे। बेशक उनमें से कईयों ने, एक–दूसरे को कभी देखा तक नहीं था। कभी मिले न थे। परन्तु इन सबके बावजूद, अब उनके सामने एक कठिन लक्ष्य आन पड़ा था। कैसे भी हो, राहुल के इलाज हेतु बीस लाख रूपये जुटाने हैं। उन्होंने इस लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु कमर कस ली। हालांकि यह कोई मामूली लक्ष्य नहीं था। चुनौती से भरे इस लक्ष्य को प्राप्त करने में, ग्रुप के २५६ सदस्यों में से अधिकांश पूरी सक्रियता और आत्मविश्वास से इस असंभव लक्ष्य से संबंधित राशि को जुटाने के अभियान में जुट गए। २५६ में से अधिकतर सदस्यों ने राहुल के बैंक खाते में अपनी श्रद्धा और सामर्थ्य के अनुसार अंशदान भेजना शुरू किया। जिसकी जैसी स्थिति थी, उसी के अनुरूप दिये गए बैंक खाते में रूपये भेजना शुरू कर दिया। अंशदान में सबसे न्यूनतम राशि पांच सौ रूपये की थी, तो अधिकतम राशि पचास हजार की। लगभग दो सौ सदस्यों ने, औसत प्रत्येक नौ हजार रूपये दिये थे। कुछ सदस्यों ने अपने परिचितों को भी इस यज्ञ में दान और सहयोग करने का अनुरोध किया। कुछ समर्पित सदस्य सच्चे मन से इस महत्ती कार्य में पूरी तरह जुट गए थे। और फिर चमत्कार हो गया। इसे चमत्कार ही कहेंगे। परन्तु यह कोई सामान्य बात नहीं थी। एक सप्ताह के भीतर राहुल के बैंक खाते में ग्रुप के सदस्यों की अथाह मेहनत और बन्धुत्व भावना के फलस्वरूप, लगभग तेईस लाख रूपये जमा हो चुके थे। वास्तव में यह कोई दैवीय चमत्कार नहीं था, ना ही कोई कल्पना थी, बल्कि ग्रुप के सदस्यों का प्रेम भाव और अपने साथी के लिए कुछ कर दिखाने का जज्बा और जुनून का परिणाम था। भावनाओं को समझने और इस आपद स्थिति में, एकजुटता की परीक्षा का अवसर था। एक–दूसरे के प्रति अपनापन और अपने बंधु की मदद करने की प्रबल भावना थी। राहुल के माता–पिता बेटे के फिर से स्वस्थ होने की उम्मीद में खुश हो गए। उनमें आशा और विश्वास की नई

किरण भर गई थी। प्रिय पुत्र राहुल के रक्त कैंसर का इलाज हो सकेगा, इस विचार से ही वे उत्साहित थे। सत्य पर आधारित एक वाट्सऐप ग्रुप द्वारा समर्पित भाव से किये गए कार्य, और योगदान का यह एक बेहतरीन उदाहरण है। राहुल अब दिल्ली के राजीव गांधी कैंसर अस्पताल में आवश्यक चिकित्सा सुविधा प्राप्त कर सकेगा। अथवा किसी भी अन्य सर्वसुविधा युक्त अस्पताल में दलाज करा सकेगा। वैसे, परिवार की पहली पसंद पीजीआई चंडीगढ़ ही है। सैंकड़ों हाथ उसकी कुशलता हेतु प्रार्थना में जुड़े हुए हैं।

साधारण लोगों द्वारा संपन्न यह किस्सा कोई कल्पना, अथवा गढ़ी हुई कहानी नहीं है। ग्रुप के सदस्यों द्वारा अंशदान से इकट्ठे किये हुए इस तेईस लाख रूपयों में, क्षेत्र के जनप्रतिनिधि यानी स्थानीय एमएलए अथवा शासन–प्रशासन, किसी संस्था इत्यादि द्वारा कोई आर्थिक सहायता, योगदान नहीं है। कोई भी सोशल मीडिया ग्रुप यदि सामूहिक तौर पर ऐसे अद्भुत कारनामे करें, तो इनकी सार्थकता अपने आप सिद्ध हो जाती है।

भारत देश निराला है

कविता

अवनीश त्रिवेदी
'अभय'
सीतापुर, उ.प्र.

इस दुनिया में सबसे सुंदर, भारत देश निराला है।
तिमिर कभी भी नही सुहाता, रहता सदा उजाला है।

पावस में धानी चुनर ओढ़, ये वसुधा इठलाती है।
नाचें मस्ती में मयूर औ, कोयल राग सुनाती है।
गाते सभी कजरी, मल्हार, ढोलक बजती मधुर तान।
खेतों में फसलें लहराती, मक्का, गन्ना, चरी, धान।
सब ऋतुओं ने सज धज कर के, अपना डेरा डाला है।
इस दुनिया में सबसे सुंदर, भारत देश निराला है।

जीवन का सार बताती हैं, ऋषि– मुनियों की परिपाटी।
जिसकी रज में पले– बढ़े वह, चन्दन लगती है माटी।
यह वसुंधरा त्यौहारों की, हैं होली और दिवाली।
गुरुपर्व, ईद,क्रिसमस होती, खिलती सुमनों की डाली।
प्रेयर, अज़ान, गुरुवाणी हैं, पूजा आरति है माला।
इस दुनिया में सबसे सुंदर, भारत देश निराला है।

वीर सपूतों की जननी ये, अपनी भारत माता है।
बप्पा रावल, हाड़ी रानी, सबका इससे नाता है।
वीर शिवाजी, लक्ष्मीबाई, मंगल पांडे वीर हुए।
अशफ़ाक, बिस्मिल, भगत, सुभाष, ऐसे भी रणधीर हुए।
सरदार बल्लभ, गाँधी आदि, सभी ने इस सँभाला है।
इस दुनिया में सबसे सुंदर, भारत देश निराला है।

तुलसी, नानक, मीरा,कबीर, रहीम औ रसखान यहाँ।
गीता, पुराण, गुरुग्रन्थ,वेद, बाइबिल औ कुरान यहाँ।
सब धर्मों के लोग यहाँ पर, बिना भेद के रहते हैं।
सबको माँ देती दुलार सब, इसको अपना कहते हैं।
सौहार्द, प्रेम को अपनाकर, मन से मैल निकाला है।
इस दुनिया में सबसे सुंदर, भारत देश निराला है।

गणतंत्र, स्वतंत्रता दिवस के, राष्ट्र पर्व जब हैं आते।
तब राष्ट्रभक्ति उठती उमंग, हर्षित सब इन्हें मनाते।
जन–गण–मन से फ़िर इक स्वर में, राष्ट्रगान गाया जाता।
जो राष्ट्र हेतु निश्चित हैं वो, कर्तव्य निभाया जाता।
विषम परिस्थिति में राष्ट्र हेतु, सदा स्वयं को ढाला है।
इस दुनिया में सबसे सुंदर, भारत देश निराला है।

बारिश में इन हरी सब्जियों से जरूर बचें

बरसात के मौसम में चटपटा खाने का मन करता है, गरमा–गरम प्याज, पालक के भजिए की याद आ जाती है लेकिन बारिश के दिनों में आपको सेहत का अधिक ख्याल रखना होता है। जी हाँ, बरसात के दिनों में इंफेक्शन का खतरा अधिक होता है, दूषित पानी पीने से भी आम बीमार पड़ सकते हैं।

बरसात का मौसम आते ही चहुं ओर हरियाली छा जाती है, सुखी–सुखी सब्जियाँ भी हरी–भरी हो जाती हैं लेकिन बरसात में कई तरह की सब्जियाँ खाने की मनाही होती है, अगर आप नहीं जानते हैं तो आज जान लीजिए–

पालक- जी हाँ, पालक बरसात के दिनों में हरा–भरा जरूर हो जाता है लेकिन इस सब्जी पर हद से ज़्यादा बारीक कीड़े होते हैं इसलिए बरसात के दिनों में पालक का सेवन नहीं करना चाहिए।

पत्तागोभी- पत्तागोभी का सलाद के रूप में अधिक प्रयोग किया जाता है लेकिन अधिक परतें होने पर बारीक–बारीक कीड़े अंदर तक होते हैं। ऐसे में खाने में कीड़े आपके शरीर में चले जाते हैं तो आप बीमार भी पड़ सकते हैं इस वजह से बारिश के दिनों में पत्तेदार सब्जियों का सेवन नहीं करना चाहिए।

बैंगन- गरमा गरम बैंगन का भर्ता किसे अच्छा नहीं लगता है! बरसात के मौसम में और भी अधिक स्वादिष्ट लगता है। लेकिन क्या आप जानते हैं बरसात में फल और फूल आते ही कीड़े लगने लग जाते हैं। पौधों पर कीड़े इस तरह हमला बोलते हैं कि करीब ७० फीसदी तक बैंगन नष्ट हो जाते है।

टमाटर- बरसात के मौसम में पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है। टमाटर में कुछ क्षारीय तत्त्व मौजूद होते हैं, जिन्हें वैज्ञानिक भाषा में एल्कालॉयड्स कहा जाता है। यह एक प्रकार का ज़हरीला केमिकल होता है जिन्हें पौधे को कीड़ों से बचाने के लिए प्रयोग करते हैं। ऐसे में बारिश के मौसम में टमाटर का अधिक सेवन करने से त्वचा संबंधित बीमारी भी हो सकती है। जैसे– रैशेज होना, नॉजिया, खुजली। ऐसे में बारिश में इसका सेवन करने से परहेज़ करना चाहिए।

मशरूम- बारिश के मौसम में खान–पान पर लगाम लगाना बेहद ज़रूरी होता है। मशरूम प्रदूषित जगह और वातावरण में पैदा होता है। मशरूम अलग–अलग प्रजाति के होते हैं, कुछ ज़हरीले तो कुछ खाने योग्य। ऐसे में खाने योग्य मशरूम भी शरीर के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

सामग्री - ब्रेड – १०–१२, बटर – १ स्पून, चीज़ – ४–५ क्यूब, सॉस लिए – स्वीटकॉर्न – १ कटोरी, तेज पत्ता – १, प्याज – १ छोटा, लवंग – ४, बटर – २ स्पून, दूध – १ कप, कार्नफ्लोर – १ स्पून, नमक – १/४ स्पून, हरी मिर्च – १, काली मिर्च पाउडर – १/२ स्पून

विधि -सबसे पहले पैन में बटर गरम करें। बटर गर्म होने पर हरी मिर्च को लंबा काटकर डालें। कॉर्नफ्लोर डालें और भुनें। इसमें दूध डालें और उसे लगातार चम्मच हिलाते रहें। हर टुकड़े के चिकनी तरफ छेद करके एक एक लवंग फंसा दे। अब ये टुकड़े सॉस में डाले और मिक्स करें। स्वीटकॉर्न, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें। ३–४ मिनट तक पकने दे और गॅस बंद करें। ब्रेड के कॉर्नर निकाल ले। चीज़ को भी कद्दूकस कर लें। गॅस पे पैन गरम करने रखें। ब्रेड पर एक साइड बटर लगाकर सेंक लें। ब्रेड को बटर लगाकर पलटा लें। अब चम्मच की सहाय्यता से व्हाइट सॉस को ब्रेड पर फैलायें। कद्दूकस किया चीज़ डालें। एक मिनट तक पकने दें। जब चीज़ मेल्ट हो जाये तो सर्विंग प्लेट में निकाल लें। सेन्डविच को बिच से काट कर टोमेटो सॉस के साथ सर्व करें।

सामग्री - उबला स्वीटकॉर्न – १ कप, बटर – १ टी स्पून, काली मिर्च पाउडर – १/४ टी स्पून, लाल मिर्च पाउडर – १/४ टी स्पून, भुना ज़ीरा पाउडर – १/२ टी स्पून, चाट मसाला – १/२ टी स्पून, नमक – १ टी स्पून या स्वादनुसार, काला नमक – १/२ टी स्पून, निबू का रस – १ टी स्पून, हरा धनिया – १ टी स्पून

विधि - मसाला स्वीट कॉर्न बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में उबले स्वीट कॉर्न लें। अब उसमें काली मिर्च पाउडर , लाल मिर्च पाउडर , भुना ज़ीरा पाउडर, चाट मसाला, नमक, काला नमक, निबू का रस, हरा धनिया डालें और मिक्स करें। अब इसमें बटर डालें और फिरसे अच्छी तरह से मिक्स करें। लीजिये हमारा स्वादिष्ट चटपटा मसाला स्वीटकॉर्न तैयार है।

सामग्री : एक कटोरी भुट्टे के दाने (ताज़ा), १०० ग्राम मावा, १०० ग्राम नारियल का लच्छा, १०० ग्राम देसी घी, २५ ग्राम बादाम की गिरी, ४ हरी इलायची, १ चुटकी खाने का रंग, १५० ग्राम शक्कर का बूरा। सजावट के लिए– काजू तथा नारियल के कुछ टुकड़े, बादाम की साबुत गिरी।

विधि : सबसे पहले भुट्टे (मकई) के ताजा दानों को निकालकर मिक्सी में दरदरा पीस लें। कड़ाही में घी गर्म करके पिसे दानों को धीमी आंच पर करारा भून लें। भुट्टे के मिश्रण की तेज सुगंध आने पर उसमें खोया मिला लें और ५ मिनट फिर भूनें। अब शकर का बूरा मिलाकर २ कटोरी पानी डालकर १०–१५ मिनट धीमी आंच पर पकने दें। पानी सूख जाए तो उसमें मीठा रंग व कटा मेवा मिलाकर गाढ़ा करें। अब इलायची बुरका कर बादाम की गिरी, काजू तथा नारियल से सजाएं और पेश करें। भुट्टे का यह हलवा स्वादिष्ट होने के साथ पौष्टिक भी है।

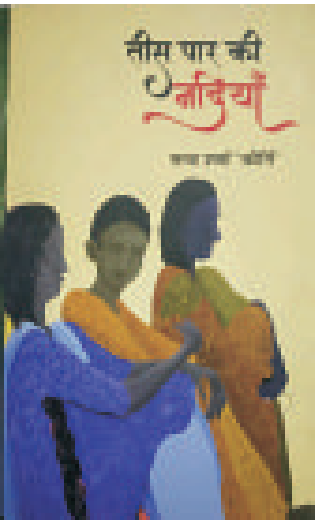
सामग्री : २ प्याले मैदा, २०० ग्राम आलू, ३ भुट्टे, १ चम्मच पिसा धनिया, थोड़ा–सा पुदीना, डेढ़ बड़े चम्मच तेल, १ चम्मच सिंका जीरा, डेढ़ चम्मच गरम मसाला, आधा चम्मच पिसी लाल मिर्च, आधा चम्मच आमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक, तलने के लिए तेल।

विधि : सबसे पहले मैदे में १ चम्मच तेल का मोयन मिलाकर पानी से गूंध लें। अब भुट्टे के दाने निकालकर उबालें व दरदरा पीस लें। आलू भी उबालकर मैश कर लें तथा भुट्टे के साथ मिला दें। अब आधा चम्मच तेल गरम करें। इसमें दोनों तरह का धनिया डालें। बादामी होने पर बाकी सारे मसाले व आलू, भुट्टे का मिश्रण मिला दें और ठंडा होने दें। अब मैदे की लोई बनाकर गोल बेलें व २ भागों में काटें। हर आधे हिस्से में मिश्रण मिलाकर समोसा बना लें। तेल गरम करके मध्यम आंच पर समोसे तलें। गरमागरम चटपटे कॉर्न समोसे हरी चटनी और टोमॅटो सॉस के साथ पेश करें।

पुस्तक समीक्षा

समीक्षक : राजकुमार जैन राजन
आकोला, चित्तौड़गढ़, राजस्थान

कृति : तीस पार की नदियाँ (कविता संग्रह)
कवयित्री: सत्या शर्मा 'कीर्ति'
प्रकाशक : बोधि प्रकाशन, सी-४६,
सुदर्शनपुरा इंडस्ट्रियल एरिया
एक्सटेंशन, बाईस गोदाम, जयपुर -३०२००६
संस्करण :२०२० कीमत : रुपये १५०/-



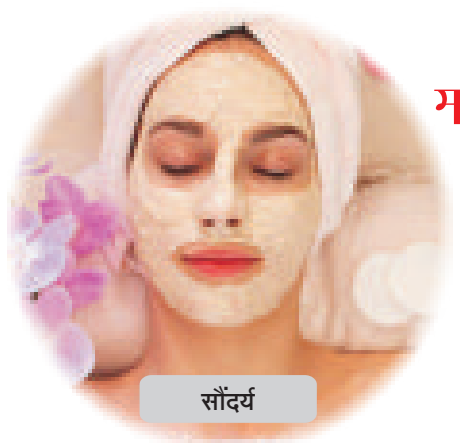
मन के भाव गद्य या पद्य जिस भी माध्यम से कहे जाएं, बस पाठक के दिल तक पहुंचना चाहिए।आज विकास की अंधी दौड़ में भौतिकता का बोलबाला है।पाश्चात्य संस्कृति- सभ्यता सुरसा की तरह मुंह बाए खड़ी है जो भारतीयता को नेस्तानाबूत कर देना चाहती है।वर्तमान जीवन की दुरूहता व जटिलताओं ने कोमल भाव छीन लिए हैं।इस बीच मुक्त छंद कविताओं की भीड़ में यदि कोई अच्छा कविता संग्रह पढ़ने को मिल जाये, जिसकी कविताएँ मानवीय संवेदनाओं में लिपटी हो तो सुकून मिलता है।बहुत दिनों बाद एक सार्थक कविता संग्रह पढ़ने को मिला है, रांची की सत्या शर्मा 'कीर्ति' का 'तीस पार की नदियाँ'।

इस संग्रह की अधिकांश कविताएं पाठकों को अपना सहयात्री बनाने में समर्थ बन जाती है।संवेदनाओं से ऊर्जस्वित इन कविताओं में कवयित्री के गहरे जीवनबोध एवं रागात्मकता का परिचय तो मिलता ही है, जीवन को खूबसूरत बनाने तथा जीवन और समाज में लय, ताल, एवम अनुशासन की आवश्यकता पर जोर है तो स्त्री चेतना को जागृत और विकसित करने की प्रवृत्ति दिखाई पड़ती है। देखिए ये पंक्तियाँ- 'अपने जीवन के समुद्र में / विलीन हो जाने से पहले /वो करती है इंतज़ार /उस अनाम तट का /जहाँ तीस पार होती /लड़कियों के लिए होता है / संगम का मोक्ष द्वार।'

सत्या कीर्ति जी ने अपनी रचनाशीलता और लेखकीय प्रतिबद्धता से अबतक उल्लेखनीय सफर तय किया है यही कारण है कि उनकी हर कविता में एक विशिष्टता दिखाई देती है। स्त्री जीवन अपने आप में एक महान चलचित्र है।उसमें छिपे दर्द के सुरों को कवयित्री ने सुना और और उन्हें शब्द देकर पाठकों के लिए प्रस्तुत किया जो सामाजिक संदर्भों से प्रेरित हों अथवा प्राचीन प्रसंगों को पुनः परिभाषित करते हों- अपने पाठकों को भाव व विचार की एक नई दुनिया मे ले जाते हैं। देखिए ये पंक्तियां - ' जब संघर्षों की धूप /झुलसाने लगे तुम्हारे आत्म विश्वास को /उग आए फफोले तुम्हारे थकते पाँवों में /जब मन की पीड़ा हो अनकही / पुकार लेना मुझे।'

इस कविता संग्रह में हरेक रिश्ते की अहमियत देखी जा सकती है तो सृजन की पीड़ा, किन्नर विमर्श, मैं मजदूर, सेल्समेन, शहीदों के नाम, मैं बुद्ध होना चाहती हूं, रेप पीड़ित बेटी के पिता का दर्द, मुक्ति बाहर नहीं,अंदर है, जैसी संवेदनाओं से सिक्त कविताएँ भी हैं। ये कविताएँ किसी अन्य अनजान लोक से नहीं आती हमारे बीच, हमारे आसपास ही उपजती और पनपती रहती है...किंतु कोई रचनाकार ही अपनी पारखी दृष्टि से चुनकर और संवेदना से सँवारकर उन्हें शब्दों के संसार में स्थापित करता है। सत्या शर्मा 'कीर्ति' ने ऐसी ही कविताओं को आकार दिया है, जो अपने जमाने से दो-दो हाथ करते भी दिखती है। कभी न हार मानने की जिद्द, कभी न रुकने की हट 'तीस पार की नदियाँ' में आद्यन्त विद्यमान है। मानव मूल्यों व नारी के आदर्श, जिजीविषा और नारीमन की कोमलता, साहस, हठ का मनोविश्लेषणात्मक चित्रण इस संग्रह की कविताओं में बखूबी हुआ है।

सत्या शर्मा 'कीर्ति' को इस महत्वपूर्ण कविता संग्रह 'तीस पार की नदियाँ' के लिए हार्दिक बधाई। बोधि प्रकाशन ने पूरी उत्कृष्टता व गुणवत्ता से इस संग्रह को प्रकाशित किया है। कवर पेज को कुँवर रविन्द्र के बनाये कलात्मक चित्र से सजाया गया है। आशा की जा सकती है कि यह कविता संग्रह समकालीन कविता जगत में विशेष सम्मान अर्जित करेगा और साहित्य जगत में सराहा जाएगा। मंगलकामनाएं!



सौंदर्य

मॉनसून में चिपचिपाहट से मुक्ति के लिए : होममेड फेस पैक

बारिश के मौसम में चेहरे पर ग्लो और चिपचिपाहट से मुक्ति पाने के लिए घरेलू फेस काफी असरदार होते हैं। इस मौसम में चेहरे के ग्लो बरकरार रखने के लिए ट्राई करें ये फेस पैक।

बारिश का मौसम एक ओर जहाँ दिल को ठंडक और सुकून पहुँचाता है वहीं दूसरी ओर चेहरे पर चिपचिपाहट भर देता है। इस मौसम में नमी होने के कारण त्वचा पर एक्ने, मुँहासे और लाल दाग होने की समस्या बढ़ जाती है इसलिए मानसून में त्वचा की ज़्यादा देखभाल करनी पड़ती है।

इस मौसम में लगातार वातावरण बदलते रहने की वजह से संवेदनशील त्वचा पर ज़्यादा असर पड़ता है इसलिए महिलाएं इससे बचने के लिए बाज़ारू ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने लगती हैं, जो परेशानी को और भी ज़्यादा बढ़ा देता है।

इस मौसम में चेहरे की नमी के साथ साथ ग्लो बरकरार रखने के लिए घर के बने फेस पैक का प्रयोग करना चाहिए। आइये जानते हैं कौन से हैं वे घरेलू फेस पैक्स जिन्हें आप बिना किसी खर्च के आराम से घर पर बना कर लगा सकती हैं।

मानसून में चाहिए ग्लोइंग त्वचा तो लगाएं ये फेस पैक

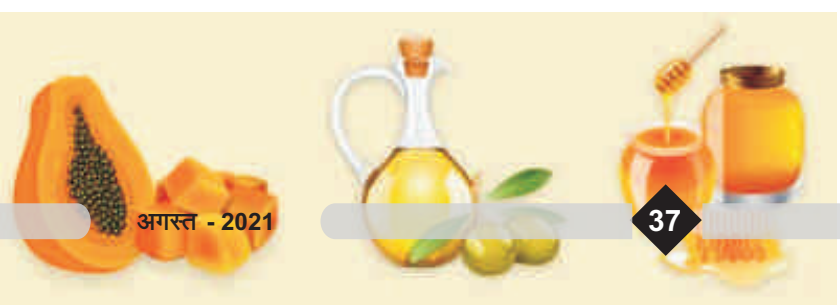
बेसन, शहद और ग्रीन टी :- इस पैक को बनाने के लिए १ चम्मच बेसन के साथ १ बड़ा चम्मच शहद और थोड़ी सी ग्रीन टी मिलाएं। इन्हें मिलाकर चेहरे पर २० से ३० मिनट तक लगा रहने दें और फिर धो लें। इस पैक से त्वचा को पोषण और नमी मिलेगी।

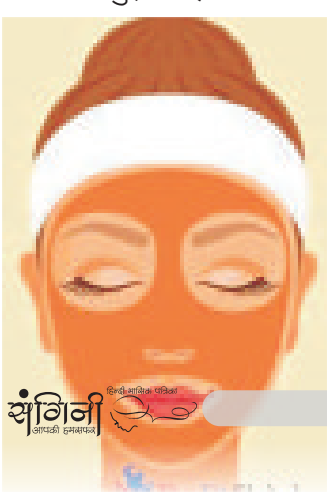
खीरा, गुलाबजल और ग्रीन टी:- यदि आप चेहरे पर ताज़गी चाहती हैं तो इस पैक को बनाने के लिए गुलाबजल, खीरे का रस और ग्रीन टी मिलाएं। इसे लगाने से आपको ठंडक का एहसास होगा और जलन तथा खुजली मिटेगी।

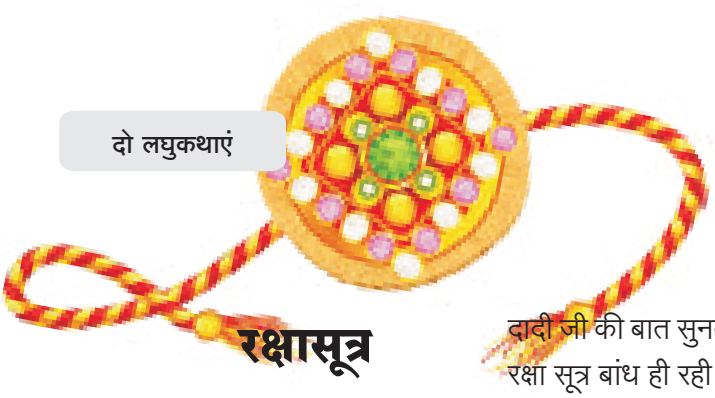
आलू, नीबू और गुलाबजल :- इस मौसम में मुँहासों की काफी समस्या हो जाती है। ऐसे में आप आलू के रस में दो छोटे चम्मच नीबू के रस और गुलाबजल मिला लें। इसे ३० मिनट तक लगाए रखने के बाद पानी से धो लें।

अनारदाना, शहद और छाछ:- यदि इस मौसम में आपकी त्वचा रूखी हो रही है तो २ चम्मच अनारदाने के साथ २ चम्मच शहद और थोड़ी सी छाछ मिला कर पेस्ट बनाएं। इसे चेहरे पर लगा कर बाद में ठंडे पानी से धो लें।

मानसून में अपनी त्वचा की देखभाल करने के लिए इन फेस पैक्स के साथ अपनी डाइट में ढेर सारा पानी और फलों का प्रयोग करें। वहीं अगर त्वचा से जुड़ी कोई परेशानी दिखे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।







रक्षासूत्र

विजय सिंह चौहान
इंदौर म.प्र.

दादी सा, आप क्या ड्रॉइंग कर रहे हो नन्हे यश ने पूछा ?

बेटा, आज रक्षाबंधन है, इसलिए द्वार पर गेरू से भगवान श्रवण कुमार जी की आकृति बना रही हूँ, आकृति में श्रवण कुमार अपने माता–पिता को टोकरी में बैठाकर तीर्थ ले जाते हुए दिखेंगे, फिर हम भगवान का पूजन, धूप–दीप, कर रक्षा सूत्र अर्पण कर, आपके लिए श्रवण कुमार जैसा बनने की कामना करेंगे। ....आप भी, श्रवण कुमार जैसा बनोगे न! इधर, दादी जी समझा रही थी, उधर हर रेखा पर नजरें गड़ाऐ, यश 'आत्मसात' कर रहा था।

घी गुड़ की धूप, पूजन, और देव राखी बांधने के बाद दादी जी ने संस्कृति को आवाज़ लगाई और पूजा की थाली सौपतें हुए कहा कि... यह लो, बिटिया, ...देव राखी घर–द्वार, तिजौरी, वाहन व अन्य महत्त्वपूर्ण स्थानों पर पूजन कर रक्षासूत्र बांध दो...और, हाँ हमारी रक्षा तथा साथ निभाने की कामना अवश्य करना ।

दादी जी की बात सुनकर संस्कृति रक्षा सूत्र बांध ही रही थी कि तभी सुनीता बुआजी की नजर संस्कृति के मोबाइल, चार्जर और ईयर फोन पर जा अटकी। बुआ जी ने देखा की संस्कृति बड़ी श्रद्धा से अपने मोबाइल फोन, चार्जर और ईयर फोन को रक्षा सूत्र अर्पण कर साथ निभाने की कामना कर रही थी ।

कच्चे धागे के बंध

मुख्यद्वार पर मुस्कुराते भगवान श्रवण कुमार की गेरू से उकेरी आकृति और गोबर के कंडे पर घी–गुड़ की धूप से महकता माँ का आंगन, रक्षाबंधन महोत्सव का स्वागत कर रहा था।

माँ ने देवराखी बांधी ही थी की सविता बुआ जी की कार घर के सामने आकर रुकी। बुआजी को देखते ही मेघा, किशिका, भय्यू चहकने लगे। कुछ ही देर में बाबूजी ने भी अपनी साइकिल को आंगन में खड़ा किया और सविता के साथ बिताए सुनहरे पलों को सींचने लगे। बारिश के पानी से टपकती छत से बचते–बचाते सविता बुआ ने आँगन से लगे कमरे में प्लास्टिक की चटाई बिछाई और देखते ही देखते सभी बच्चे गोल घेरा बनाकर रक्षासूत्र महोत्सव मनाने लगे। बच्चे अपने–अपने कपड़े व मिठाई पाकर खुश हो रहे थे वहीं बाबूजी चिंता के समंदर में सैर करने लगे। बुआ ने बाबूजी को उत्साह से रुपया नारियल झेलाया और कलाई पर कच्चे धागे का बंध बांधने लगी, इसी बीच बाबूजी ने खीसे में हाथ डाला! नज़र चुराते हुए ३ उंगलियो ने खीसे की गहराई को नापते हुए रसातल की यात्रा पूर्ण की मगर तंग जेब में कोई मोती हाथ न लगा।

सविता बुआ जी भांप गई और कह उठी की भैया आप मन छोटा न करें, आपका प्यार और आशीर्वाद ही मेरे लिए सब कुछ है ।

आपने, एक अनाथ, दीगर समाज की होने के बाद भी जीवन भर मेरा साथ निभाया, कभी मुझे भाई, माता–पिता की कमी का अहसास न होने दिया। बहन की बात सुनकर बाबू जी की आँख से टपकी नेह की बूंदों से आज कच्चे धागे का बंध भीग गया।

स्वतंत्रता

अंजलि गोयल 'अंजू'
बिजनौर (उत्तर प्रदेश)

लगातार तेज़ी से टपकते छप्पर को देख हरिया का दिल भी तट तट करने लगा, चहरे पे बेबसी के बादल स्पष्ट नज़र आने लगे, सोचने लगा आखिर! नया छप्पर डलवाए भी तो कैसे?? अभी तक तो बिटिया की शादी का कर्ज़ा भी नहीं उतार सका, ऊपर से ये तेज़ बारिश। हर दूसरे महीने साहूकार का ब्याज भी चुकाता हूँ पर मूल उतरने का नाम ही नहीं लेता... न जाने कभी इस गुलामी से आज़ादी मिलेगी भी या नहीं? हरिया सोचने लगा कोई चुनाव ही पास आ जाता, तो कम से कम उसका छप्पर तो पड़ ही जाता... आया भी तो ये पंद्रह अगस्त जो उसके तपते हृदय में घी का काम कर रहा था।

हर तरफ स्वतंत्रता दिवस की धूम, आज़ादी के सुंदर सुंदर गीत, 'जय हिन्द' के नारों से गुंजित धरती आसमान... मगर हरिया का मन तो पिछली पीढ़ियों की तरह आज भी परतन्त्रता की बेड़ियों में जकड़ा यही सोच रहा था, हम गरीबों के जीवन में आज़ादी कहाँ?? पहले मुगलों की, राजाओं की, ज़मीदारों की और अब लालाओं की, आगे ना जाने किस किस की....???

बापू उठो, जल्दी उठो अरे! ये क्या!! आँख खुली तो देखा, बेटी झंझोड़कर उठा रही थी और कह रही थी बापू मेरी सरकारी नौकरी लग गई, अब हम छप्पर नहीं पक्की छत पड़वाएंगे। बापू कल स्वतंत्रता दिवस भी तो है... इस बार मैं भी चौपाल में जाकर आज़ादी का गीत गाऊँगी.. हाँ हाँ लाली मैं भी तेरे संग चलूँगा। हरिया भी रेडियो के साथ साथ ज़ोर जोर से गीत गुनगुनाने लगा 'सारे जहाँ से अच्छा हिन्दुस्तां हमारा.... '

सत्यप्रकाश पाण्डेय
भरतपुर, राजस्थान

आसान नहीं जीवन

सीने में दुःख का पारावार लिए
जुते जीवनभर बनके कोल्हू बैल
सारे कष्ट अवसाद छिपाकर भी
नहीं दिखने देता है चेहरे पर मैल

जिसके जीवन का हर एक पल
न्यौछावर सन्तति की खातिर
विषम परिस्थितियों से गुज़र के
कभी नहीं दीखता है वह कातर

हर एक इच्छा पूरी करने को
अपना सामर्थ कर देता कुर्बान
मिलें पुत्र को नभ की ऊंचाइयाँ
मन में पाले रहता है अभिमान

वट वृक्ष सा है महान पिता तो
जिसकी छाँव बैठकरके संतान
रहें झूलते वे सुख के पालने में
नहीं पिता सा यहाँ कोई महान

कितने रहस्य हृदय में दबे रहें
न कभी उजागर उनको करता
सभ्य व सुसंस्कृत औलाद बने
कष्ट कंटको में हँसता खिलता

पिता रूपी पंखों से सारा जन
सकल जहान में भरता उड़ान
आसान नहीं पिता का जीवन
जो खुद मिट करे पुत्र परवान

जनक ही नहीं पालक पोषक
मानव जीवन का मूल आधार
पिता रूप प्रजा–पति का दूजा
नमन वन्दन और करो सत्कार।

न्यौता

जितेन्द्र निर्मोही
कोटा (राजस्थान)

जेठ के महीने से तपती धरती और अंगारे बरसाती गर्मी के बीच मुझे कुंडी का बजना अच्छा नहीं लगा, मन हुआ कि मैं बहार खड़े आने वाले से कह दूँ– 'यही समय मिला था क्या आने के लिए?' पर यह क्या... दरवाज़ा खोलते ही सामने बच्चा गोद में लिए उसे देखकर ऐसा लगा जैसे भरी दोपहर में कोई रूप के चांद की चांदनी फैल गई हो। वही मुस्कान और वही छोटे–छोटे होंठों के मध्य से निकलती शक्कर घुली मिठास।

एक बार तो मैं अचरज में पड़ गया, फिर संभलकर बोला– 'आज कैसे रास्ता भूल गई?'

उसने कहा– 'अंदर नहीं चलोगे क्या?'

मैं झेंपकर बोला– 'नहीं यह बात नहीं है।' मैंने पत्नी को आवाज़ दी और अपने लड़के–लड़कियों को भी बुलावा कर परिचय करवाया। सब आंगन में बैठ गए। पुरानी बातें चल पड़ी। पुरानी बातों में हम दोनों ऐसे खोए जैसे वहाँ हम दोनों के अलावा कोई है ही नहीं। बीच–बीच में बच्चे आ जाते। बातों के इसी सिलसिले में सांझ होने को आई।

उसने रुक कर फिर कहा– 'बड़ी लड़की की शादी है, न्यौता देकर जा रही हूँ। आप सभी ज़रूर आना। आपके आने से हमारी शोभा बढ़ेगी।' उसने नरम नज़र झुकाए निमंत्रण–पत्र मेरे हाथ में रखा तो मैं पुरानी स्मृतियों के जंगल में खोया उसकी मनुहारों के कर्ज़ में दब गया। मैं जाने कितनी बार इस ज़िंदगी में उसके कर्ज़ से दबा हूँ।

थोड़ी देर बाद ही वह मुझसे और मेरे परिवार से विदा लेकर चली गई, किंतु वह मुझे पुरानी यादों में गहरे डूबो गई। गाँव के गलियारों में खेलते–कूदने के दिनों की स्मृतियाँ थीं, संभवतः मैं बीस और वह सत्रह साल की होगी।

गांव में एक दिन मन में विचार आया कि चलो आज 'जलकूकड़ी' का शिकार कर लें। खूंटी पर टंगी एअरगन उतार कर भेरू जी के मंदिर की तरफ वाले तालाब का रास्ता पकड़ लिया। थोड़ी देर में तालाब के किनारे मौज में बैठ कर झोले से दूरबीन निकाली और तालाब के उस किनारे की ओर देखने लगा। देखते–देखते तालाब के मध्य की जलकूकड़ियों पर जाकर ध्यान अटक गया। अगल–बगल देखते हुए मैं जैसे ही मेरे बांई तरफ देखने लगा, आम के पेड़ की ओट से मुझे दो गोरे–गोरे सुंदर पैर दिखाई दिए, जो पिंडलियों तक तालाब के कांच जैसे पानी में डूबे हुए थे। वह मेरी उमर का उठान था कि ऐसा लगा वह मंजर मेरे दिल के भीतर गहरे उतर गया। विचार आया–यह कौन है? ये स्वर्ग से उतर कर कौनसी अप्सरा आ गई है? वह जैसे ही अपने पाँवों को पानी में ऊपर–नीचे करती, मेरे शरीर में झनझनहट–सी होती। अब मैं उसका चेहरा देखने के लिए मुग्धावस्था में उस ओर चल दिया। वह मेरे पैरों की आहट से

घबराकर हिरनी–सी बैचेन हो गई। जैसे ही मैं उसके नज़दीक पहुँचा, वह पानी से पैर निकाल कर एकदम सीधी खड़ी हो गई।

मैं पहली ही नज़र में उस पर न्यौछावर हो चुका था। मैं उसे देखता ही रहा, और वह भी मुझे एकटक देखने लगी। उस समय ऐसा लग रहा था कि जैसे हम धरती पर हैं ही नहीं। अचानक वह संभलकर बोली– 'पिंटू बनासा आप।' मुझे मालूम पड़ गया कि यह मुझे जानती है।

मैंने पूछा– 'आप कौन हैं?'

नज़रें झुकाए वह बोली– 'मैं किशन जी बरडी वालों की कमली।' बस यही हमारी पहली मुलाकात थी।

इसके बाद हम लोगों की नज़रों से छुपकर कभी कुएं पर, कभी खलिहान में, कभी दर्ज़ी बाग की बगिया में और कभी तालाब की पाल पर मिलते ही रहते थे। हम बातें करते तो करते ही चले जाते, सुध ही नहीं रहती। वह सावचेत होकर कहती– 'अब जाती हूँ, बहुत वक्त हो गया है।' और मैं मन मसोस कर गर्दन झुका लेता। मुझे उसका जाना अच्छा नहीं लगता। पूरा एक साल ऐसे ही चला गया, जैसे लड़के–लड़कियाँ गीत गाते चतुर्मास निकाल देते हैं। उन दिनों यह धरती ही हमारे लिए स्वर्ग थी। परंतु समय एक–सा कब रहता है!

एक दिन मैं हरजी की बाड़ी से मोगरी ले रहा था, वह घायल हिरनी–सी मेरे सामने आकर खड़ी हो गई। मैंने पूछा– 'कमली क्या बात है?

वह एक सांस में कह गई– 'आज नज़दीक के गाँव से मुझे देखने आए थे, पिता जी ने राजी होकर उनसे बात पक्की कर ली है। अगले बरस की अक्षय–तृतीया का सावा निकला है।'

मुझे चक्कर से आने लगे। क्षण भर के लिए पूरी दुनिया ठहर–सी गई। होश आने पर मैंने कहा– 'कमली! अभी तू भाग जा, कोई देख लेगा तो गज़ब हो जाएगा। पर तू कल इसी समय यहीं आकर मिलना।'

वह रात बिस्तर में करवटें बदलते बीती। अगले दिन मैं हरजी से मिला। मैं और हरजी दोनों एक दूसरे के राज़दार। आपस में अच्छी–बुरी सारी बातें साझा करते। उस दिन का पूरा वृत्तांत सुना दिया तो हरजी ने कहा– 'अब करना क्या है?'

मैंने जोश में आकर कहा– 'करना क्या है... अब तो एक ही रास्ता है। मैं कमली को लेकर भाग जाता हूँ।'

हरजी ने कहा– 'बना सा! आप ऐसे कितने दिन निकाल लेंगे। मैंने दुनिया देखी है, थोड़े दिन बाद आप ठंडे पड़ जाएंगे। आपका तो कुछ नहीं बिगड़ेगा, किशन की पगड़ी उछल जाएगी और कमली की ज़िंदगी खराब हो जाएगी।' मैं हताश होकर रह गया। फैसला मेरे सामने था।

दूसरे दिन वादे के मुताबिक कमली हरजी की बाडी पर आ गई। मैं उदास था और वो उमंगों से भरी हुई।

मैंने चुप्पी को तोड़ते हुए कहा– 'यह सही है कमली कि ज़िंदगी बहुत बड़ी है, और हम मनुष्य बहुत छोटे। अब मज़बूत दिल रखते हुए तुझे वहीं जाना है जहाँ तेरे पिताजी ने बात की है। आज के बाद तू मुझ से मत मिलना और तुझे कोई काम पड़े तो निसंकोच याद करना। नंगे पाँव चला आऊँगा।' उस दिन वो बेहद नाराज़ हो कर चली गई और मैं भी मन मसोस कर लौट आया।

दिन निकलते गए। एक दिन दशहरे में उसे मैं, बड़े बना, बिटिया और उसकी मम्मी के साथ-साथ मनिहारी बाजार में चूड़ियाँ लेते दिखाई दिया। हमें पीछे से उसकी आवाज़ सुनाई दी- 'हमारे लिए भी ले लेना।' मैं भौचक्का सा सब कुछ भूल कर पीछे देखने लगा देखा तो सामने कमली खड़ी थी। देखा- उसके बच्चे और उनके पापा भी साथ खड़े हैं। उन दिनों सोफ्टी का बड़ा चलन था, हम सब एक सोफ्टी की दुकान में घुस गए। बातों के चटकारे परवान चढ़ने लगे। उस दिन की मुलाकात के बाद दोनों परिवार अत्यधिक नज़दीक आते गए। उसके परिवार के लोग जब भी शहर आते, हमसे मिलकर जाते। हम भी उनके गाँव की तरफ जाते, उनके गाँव-घर ज़रूर जाते। पर इस मेलजोल और स्मृतियों की अदृश्य मेंहदी में आज न्यौते की छाप लगनी थी। मैं पुरानी यादों के साथ-साथ जैसे-तैसे अपने समय में लौट आया।

थोड़े दिन बाद मालूम चला कि जिस दिन कमली की लड़की की शादी है, उसी दिन मेरे छोटे भाई अर्जुन के बड़े बेटे अखेराज सिंह की शादी है। दोनों तारीखें मेरे सामने थी और उस दिन का इंतजार भी। वह दिन भी आखिर आ गया, जब मुझे मनुहार की मुस्कान की कीमत चुकानी थी। छोटे के मंडल के ज्योनार में न जाने कितनी पत्तलें लगी मुझे याद नहीं। मेरा मन तो कमली के गाँव जाने की जुगत भिड़ा रहा था। ऐसा लग रहा था यदि आज ये कर्ज़ नहीं चुकाया गया तो पूरी ज़िंदगी मुझ पर कोई बोझ रह जाएगा।

पंगतें निपट गई और देखते-देखते अखेराज घोड़ी पर चढ़ गया। निकासी गाँव से निकल कर मुकाम पर आ लगी। बरात जाने का समय आ गया, अर्जुन मेरे सामने आकर लाल कोथली लेकर खडा हो गया और बोला- 'दादा भाई ! अब आप जानो।' मैंने भी कोथली पकड़ कर मझले भाई को थमा दी और कहा- 'हेमंत, आज का ये मेरा फर्ज़ तुम निभाना। मेरी कमी महसूस मत होने देना। मुझे आज बहुत ज़रूरी काम से जाना है। यह राजपूती कोल है और बात का सवाल भी है।'

मैंने जीप संभाली और कमली के गाँव की ओर मोड़ दी। मैं किस रिश्ते से वहाँ जा रहा था, मुझे मालूम नहीं था।

कविता

सुरेशचंद्र शुक्ल
'शरद आलोक'
ओस्लो, नॉर्वे

धन्य भारतीय संस्कृति

धन्य भारतीय संस्कृति अपनी,
प्रेम बहुत अधिकार नहीं है।
विकास, भला सबका चाहे जो,
ऐसा दावेदार नहीं है।।
छुआछूत का भाव न रखती,
धर्मों का सत्कार यहीं है।
ज्ञान भक्ति कर्मों का प्रांगण
मेरा चारों धाम यही है।।

जहाँ गंगा-जमुना सरस्वती
बहती हैं जिसके आँगन में।
तीन ओर सागर लहराता
अडिग हिमालय प्रांगण में।।

जग में ऊँचा रहे तिरंगा,
भारत माँ का मान यही है।
जय-जय भारत देश हमारा,
मेरा जीवन प्राण यही है।।

दूर देश में रहकर भी जो,
राष्ट्र एकता प्रेम नहीं है।
लानत ऐसे जीवन को है
वह सच्चा भारत वीर नहीं है।।

कोख का बंटवारा

अंकुर सिंह
जौनपुर, उत्तर प्रदेश

रामनरायण के दो बेटों का नाम रमेश और सुरेश है। युवा अवस्था में रामनारायण की मृत्यु होने के बाद उनकी पत्नी रमादेवी ने रामनारायण के जमा पूंजी और पूर्वजों से मिली संपत्ति से दोनों बेटों की परिवरिश की। रमादेवी का बड़ा बेटा रमेश पढ़ लिखकर शहर में सरकारी विभाग पर बड़े बाबू के पद पर आसीन हुआ तो छोटा बेटा सुरेश गाँव में ही खेतीबाड़ी सहित अन्य सामाजिक कार्य करने लगा। एक भाई शहर में, तो दूसरा गाँव में अपने परिवार के साथ रहने लगा। रमादेवी अपने छोटे बेटे सुरेश के साथ गाँव में ही रहती थी। रमेश और सुरेश दोनों के रिश्ते सामान्य थे तथा दोनों एक दूसरे की भावनाओं का पूरा सम्मान करते थे। सुरेश कभी अपने बड़े भाई के सामने ऊंची आवाज़ में बात नहीं करता।

खैर, दोनों भाई अपने–अपने तरीके से अपने परिवार के पालन पोषण में लगे रहे और दोनों के बच्चें पढ़ लिखकर शहर में नौकरी करने लगे। कुछ दिनों बाद रमेश भी रिटायर हो सरकारी विभाग से पेंशन पाने लगा और सुरेश गाँव में ही रमेश से साथ आपसी रज़ामंदी से हुए बंटवारे में मिली अपने हिस्से की जमीन पर धन अर्जन का साधन बना अपना जीवन बिताने लगा।

कुछ सालों बाद अचानक एक दिन सुरेश को करोड़ों रुपए की लॉटरी लग गई। यह बात जब रमेश को पता चली तो वह छोटे भाई के बदलते हालात देख बड़ा खुश हुआ, पर रमेश के बीवी और बच्चों को सुरेश के परिवार की ये खुशी फूटी आँखों नहीं सुहाई और रमेश की बीवी, बच्चे रमेश को ताने देने लगे और सुरेश के साथ हुए बंटवारे को न मानने और उस पर सुरेश के द्वारा बनाई गई संपत्ति में हिस्सेदारी मांगने के साथ ज़ायदाद के पुनः बंटवारे की बात को कहने लगे। पहले तो रमेश अपने बीवी बच्चों की बात नजरंदाज़ करता रहा। लेकिन आखिर में रमेश पर ये कहावत चरितार्थ हुई कि जो किसी के सामने नहीं झुकता उसे उसके अपने झुका देते हैं। अंतः रमेश भी अपने परिवार के दबाव में आ छोटे भाई सुरेश के साथ पूर्व में आपसी रज़ामंदी से हुए बंटवारे को ना मानते हुए उस पर सुरेश द्वारा बनाई गए चीजों में हिस्सा मांगने लगा। ये देख सुरेश ने रमेश से कहा भैया जैसे आपने अपने पूरे जीवन में नौकरी की और अब आप सरकार से मिलने वाली लाखों रुपए के पेंशन के हकदार बने, वैसे मैंने भी अपना पूरा जीवन आपसी सहमति से हुए बँटवारे से अपने हिस्से में मिली ज़मीन पर इन चीजों का निर्माण करने में लगा दिया ताकि इससे होने वाली दो रुपए की आमदनी से मैं अपना जीवन बीता सकूँ। रमेश की अंतरात्मा तो सुरेश की इन बातों को सही बता रही थी। पर बीवी और बच्चों की ज़िद्द के कारण रमेश इसे सहर्ष स्वीकार नहीं कर पा रहा था और पूर्व में हुए बंटवारे को मानने को तैयार नहीं हो रहा था। सुरेश भी अपनी कही बातों को बार–बार दुहराये जा रहा था। धीरे–धीरे इन बातों का सिलसिला बहस और झगड़े का रूप ले तेज़ ऊंची आवाज़ के साथ पूरे कमरे में गूंजने लगा।

होते शोर के बीच कमरे में एक किनारे बैठी इनकी माँ रमादेवी अपनी नम आँखों से ऊपर छत की तरफ देखते हुए ईश्वर से कह उठी हे ! ईश्वर, यह तू संपत्ति का बँटवारा नहीं करवा रहा बल्कि मेरी कोख का बंटवारा करवा रहा है ।

जीवन का अनमोल तोहफा है जल

नृपेन्द्र अभिषेक नृप

हर कोई जल बचा सकता है, बूँद-बूँद से सागर बना सकता है। धरती पर निवास करने वाली सभी प्रजातियों के लिए जल सबसे महत्त्वपूर्ण प्रकृति की देन है। इस देन को हमें संभाल कर रखना होगा और इसके संरक्षण के लिए सदैव एक ज़िम्मेदार व्यक्ति की तरह प्रयास करते रहना चाहिए। सभी जीवों के लिए पृथ्वी पर जीवित रहने के लिए वायु के बाद पानी दूसरा सबसे ज़रूरी पदार्थ है।

जीवन की शुरुआत से ही पानी इतना महत्त्वपूर्ण है कि सभी प्रमुख सभ्यता दुनिया में नदी के पास होती है। भारत में प्रमुख शहरों को विकसित करने में नदियाँ महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं क्योंकि नदी के माध्यम से परिवहन बहुत आसान है। आजकल वैज्ञानिक मंगल ग्रह पर जीवन के बारे में बात कर रहे हैं क्योंकि उन्हें हवा में कुछ जमे हुए पानी के कण और नमी मिली है।

मानवीय भूलों का ही परिणाम है कि आज धरती पर जल संकट खड़ा हो गया है। लगातार बढ़ता प्रदूषण और जल के संचय का अभाव इसके मुख्य कारण हैं। प्रकृति के साथ हमने बहुत खिलवाड़ कर लिया और इसके गंभीर परिणाम हमें अब धीरे-धीरे देखने को मिल रहे हैं।

हर वर्ष लाखों लोग, अधिकतर बच्चे, अपर्याप्त जल आपूर्ति, स्वच्छता और साफ-सफाई के कारण उत्पन्न बीमारियों से मरते हैं। अनुमान है कि २०५० तक दुनिया की एक-चौथाई आबादी

संभवतः उन देशों में रहेगी जहाँ पानी की गंभीर और बार-बार कमी रहेगी। १९९० से ढाई अरब लोगों को बेहतर पेयजल सुलभ हुआ है, लेकिन अब भी ६६.३ करोड़ लोग उससे वंचित हैं। १९९० से २०१५ के बीच दुनिया में पेयजल के बेहतर स्रोत का इस्तेमाल करने वाली आबादी का अनुपात ७६ प्रतिशत से बढ़कर ९१ प्रतिशत हो गया फिर भी हर दिन करीब १,००० बच्चे जल और स्वच्छता से जुड़े अतिसार रोगों से मर जाते हैं, जबकि इन रोगों से आसानी से बचा जा सकता है।

एन डब्लू सी के अनुसार भारत में वार्षिक वर्षा ३८८० बिलियन क्यूबिक मीटर होती है जबकि मात्र ७२० बिलियन क्यूबिक मीटर ही उपयोग हो पाता है। शेष जल सागरों और नदियों में चला जाता है। भारत में जल आपूर्ति की मांग ८४३ बीसीएम की है जो कि २०५० तक बढ़ कर ११८० बीसीएम हो जाएगी। ऐसे में भारत अगर जल संरक्षण पर ध्यान दें तो जल समस्या से बचा रह सकता है।

नीति आयोग के रिपोर्ट में कहा गया था कि भारत के ७५% घरों को अबतक पानी की पाइपलाइन से नहीं जोड़ा गया है। यही नहीं, जल गुणवत्ता में भारत का रैंक १२२ देशों में १२२ वाँ है जो भारत में जल प्रबंधन की समस्या को प्रदर्शित करता है। भारत में पीने वाले पानी विश्व का ४% उपलब्ध है जिसके बदौलत भारत जल संवृद्धि में दुनिया के शीर्ष १० देशों में शामिल है। भारत कृषि प्रधान देश है ऐसे में सिर्फ कृषि में ही

७९% जल का उपयोग होता है। इसके लिए आवश्यकता है कि जल का प्रबंधन ऐसे किया जाए जिससे कि कम जल में ज़्यादा का उत्पादन हो सके। इसके लिए तकनीकी का सहारा लिया जा सकता है।

हमारी धरती के जल स्रोत को अगर किसी ने सबसे ज़्यादा नुकसान पहुँचाया है तो वो है – बढ़ता हुआ जल प्रदूषण। बढ़ती आबादी , तीव्र औद्योगिकीकरण और अनियोजित शहरीकरण में लगातार हो रहे वृद्धि से प्रदूषण बढ़ता ही जा रहा है। नदियों में बेरोक–टोक प्लास्टिक, कूड़ा–कचड़ा डालना, कारखानों और फेक्टरियों का गंदा पानी नदियों में गिराना आदि की वजह से नदी के पानी को भी अशुद्ध कर दिया है। जल को इतना प्रदूषित करने के कारण नदियाँ सूख रही हैं , पानी पीने लायक भी नहीं रहा। अगर इसी प्रकार हम नदियों, तालाबों आदि को प्रदूषित करते रहें तो वो दिन दूर नहीं जब नदियों का आस्तित्व भी खतरे में पड़ जाएगा और हमारे पास एक मात्र नदियों का ही सहारा है वो भी खत्म हो सकता है।

नदियों में प्रदूषण को रोकने के लिए सरकार ने कुछ प्रयास भी किए जिसका कोई विशेष असर नहीं दिख रहा है। इसके लिए सीवर लगाए गए। उधोगों में ज़ीरो डिस्चार्ज का प्रयास किया गया। जिससे कि कचरा नदियों को गंदा न कर सके। लेकिन विभिन्न प्रयास के बाद भी गंगा में गंदकी जस की तस ही रह गई। २०१७ में एनआरसीपी ने कहा भी था कि इन प्रयासों के बाद भी गंगा नदी नगण्य साफ हुई है। प्रयासों के असफल होने का कारण था कि सरकार वहाँ ध्यान नहीं दे पाई जो सबसे बड़ा प्रदूषण का कारण है। नदियाँ सबसे ज़्यादा प्रदूषित उधोगों से निकलने वाले कचरों से हो रही हैं। सीपीसीबी के एक डेटा के अनुसार लॉक डाउन के पूर्व में जहाँ ३६ में सिर्फ १ पॉइंट पर ही गंगा स्वच्छ थी वहीं लॉक डाउन होने पर ३६ में २७ पॉइंट पर स्वच्छता दिखी। अर्थात यह स्पष्ट है कि नदियों में गंदगी का मुख्य कारण उद्योगों से निकलने वाले कचरे हैं। यहीं पर काम करने की ज़रूरत है। इसके लिए हम जर्मनी की राइन नदी से सीख सकते हैं। इसके लिए तकनीक का उपयोग हो और इसे अमलीय जामा पहनाने के लिए अधिकारियों को पारदर्शी और जबाबदेह बनाना होगा।

भारत में बेहतर जल स्रोत तक पहुँच वाले परिवारों का कुल मिलाकर अनुपात १९९२–९३ में ६८% था जो बढ़ कर २०११–१२ में ९०.६% हो गया था। फिर भी २०१२ में ५९% ग्रामीण परिवार और ८% शहरी परिवारों को बेहतर स्वच्छता सुविधाएं सुलभ नहीं थीं। भारत में लगभग ६० करोड़ लोग खुले में शौच करते हैं जो दुनिया में सबसे अधिक है। स्वच्छता में सुधार करना सरकार की एक प्रमुख प्राथमिकता है और इस दिशा में उसने अनेक प्रमुख कार्यक्रम शुरु किए हैं जिनमें स्वच्छ भारत अभियान, राष्ट्रीय ग्रामीण पेयजल कार्यक्रम और गंगा संरक्षण के लिए नमामि गंगे कार्यक्रम शामिल है।

वॉटर ऐड इंडिया २०१८ की स्टडी बताती है कि ग्रामीण इलाकों में बनाए गए लगभग ५७.८ लाख शौचालयों का डिज़ाइन ही गलत था। इन शौचालयों में केवल एक ही गड्ढा था या इनके सेफ्टी टैंक का डिज़ाइन गलत था। २०१८ में सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट द्वारा जुटाए गए आंकड़ों के मुताबिक लगभग ४,०७७ टन शौच घरों के पास ही खुले में डंप किया जा रहा है।यह अध्ययन उन इलाकों में किया गया, जहाँ सीवर लाइनें नहीं थी, इन इलाकों में शौचालयों से जुड़े हुए दो गड्ढे (टिवन पिट) बनाए गए हैं, लेकिन यहाँ या तो भूजल सतह कम है या यहाँ पानी के जमाव होने की संभावना देखी गई। इतना ही नहीं, सेप्टी टैंक या गड्ढे में जमा मल कीचड़ को

किसान बिना शोधित किए अपने खेतों में खाद के रूप में इस्तेमाल कर रहे थे या वातावरण में डंप किया जा रहा था। परिणामस्वरूप इससे आसपास के लोगों के स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा हो गया।

सतत विकास लक्ष्य ६ में २०३० तक, सबके लिए सुरक्षित और किफायती पेयजल सर्वत्र और समान रूप से सुलभ कराने का लक्ष्य रखा गया है। इसके आलावा २०३० तक, सभी क्षेत्रों में जल के किफायती उपयोग को बहुत बढ़ावा देना और ताज़े जल की टिकाऊ निकासी और आपूर्ति सुनिश्चित करना जिससे जल का अभाव दूर हो सके और जल के अभाव से जूझते लोगों की संख्या में बहुत कमी आ सके। २०३० तक, जल संचयन, जल का खारापन दूर करने, जल की किफायत, गंदे जल के उपचार, रिसाइकलिंग और दोबारा इस्तेमाल की टैक्नॉलॉजी सहित, जल एवं स्वच्छता से जुड़ी गतिविधियों और कार्यक्रमों में अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और क्षमता निर्माण का दायरा विकासशील देशों तक बढ़ाना । कोरोना काल में उपयुक्त लक्ष्य को प्राप्त करना बड़ी चुनौती हो गई है।

सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट (सीएसई) ने सुरक्षित स्वच्छता और सुरक्षित भविष्य के लिए कुछ सुझाव दिये है। इसमें अधिक से अधिक शौचालय स्थलों पर ही स्वच्छता सुविधा उपलब्ध करना एवं मल के उपचार और मल अपशिष्ट के पुनः उपयोग को बढ़ावा देना होगा। मल–मूत्र प्रबंधन के लिए वित्तीय निवेश और पर्याप्त कोष सुनिश्चित करना होगा। स्थानीय स्तर पर ही सस्ती और केंद्रीयकृत टैक्नोलॉजी का इस्तेमाल कर सीवरेज का शोधन सुनिश्चित करना होगा। सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट से निकलने वाले शोधित अपशिष्ट को दोबारा इस्तेमाल करना या नदी में सीधे डालना। अशोधित सीवेज को ला रही उसी खुली नाली में शोधित अपशिष्ट को नहीं डालना चाहिए। इससे बचना अतिआवश्यक है। एसटीपी से निकलने वाले शोधित अपशिष्ट का बाग बगीचों, झीलों या उद्योगों में पुनरुपयोग करना चाहिए। एसटीपी का निर्माण तब ही करना चाहिए, जब उससे निकलने वाले शोधित जल का फिर से उपयोग करने की योजना हो। यह सुनिश्चित करना भी ज़रूरी है कि शहर के बीचों–बीच खुले नालों से निकलने वाले सीवेज को बायोरेमिडेशन तकनीक से शोधित किया जाए। बात नदियों की हो तो उसमें एक नदी के सभी हिस्सों में पर्यावरणीय प्रवाह अनिवार्य किया जाना चाहिए। शहरों को पानी का इस्तेमाल कम करना चाहिए और पानी के लिए भुगतान करना चाहिए। जल संरक्षण तकनीक को सस्ता करना चाहिए और रिचार्ज ज़ोन का संरक्षण किया जाए। नदियों को प्रदूषित करने वाली औद्योगिक इकाइयों पर कार्रवाई के लिए कडे नियमों को लागू किया जाए और प्रदूषण नियंत्रण करने वाली तकनीकों को प्रोत्साहित किया जाए।

भारत जैसे बड़े देश के उज्ज्वल भविष्य के लिए जल प्रबंधन करना अतिआवश्यक है। जिस देश में ७८% जल का उपयोग कृषि में हो जाता है, वहाँ हमे कृषि में जल प्रबंधन करना आवश्यक है। इसके लिए हमें सबसे पहले ड्रिप सिंचाई पर ध्यान देना होगा। ड्रिप सिंचाई एक उत्तम तकनीक है। इस तकनीक की मदद से पानी की बचत होती है। इस ड्रिप सिंचाई में पानी को बूंद–बूंद करके पेड–पौधों की जड़ों के पास पानी को बूंद–बूंद करके टपकाया जाता है। जिससे कि पेड–पौधों को जितनी पानी की आवश्यकता होती है ठिक उतना ही पानी उन्हें दिया जाता है। इस तकनीक की मदद से पानी के साथ–साथ उर्वरकों को भी दिया जाता है । इसकी मदद से उर्वरकों को भी सीधा पौधो की जड़ों में पहुँचाया जाता है। फैमिली ड्रिप व्यवस्था का उपयोग भी कर सकते हैं जिससे पम्प को हल्की ऊँचाई पर रख कर पाइप द्वारा जल को सीधे पौधों तक पहुँचा सकते हैं। कर्नाटक में इसका उपयोग हो भी रहा है जिसका

सकारात्मक प्रभाव देखने को मिला है। यहाँ २.५ गुणा जल की बचत हो रही है। पंजाब में पानी बचाओ पैसे कमाओ कैम्पेन चला कर बचत की जा रही है। कुछ स्थानों पर सीधे धान की खेती की जा रही है जिससे बीज दो जगह लगाने से होने वाली जल बर्बादी से बच रहे हैं।

पृथ्वी पर जल एक असीम प्राकृतिक संसाधन है जो पुन: चक्रण द्वारा बनता है लेकिन ताज़ा और पीने योग्य पानी हमारी प्रमुख आवश्यकता है जिसे हमारे सुरक्षित स्वस्थ जीवन के लिए बचाया जाना चाहिए। पानी को बचाने के प्रयास के बिना, एक दिन पृथ्वी पर जीवन संभव नहीं होगा। पानी की असली कीमत तो वही आदमी बता सकता है जो रेगिस्तान की तपती धूप से निकल कर आया हो। इसलिए जल संरक्षण को सभी व्यक्तियों को समझना होगा और अपनी जिम्मेदारियों को निभाना होगा। सच कहें तो– पानी की कीमत अब लोग समझने लगे हैं, जबसे पानी बंद बोतलों में बिकने लगे हैं।

मुक्तक
हमारा देश

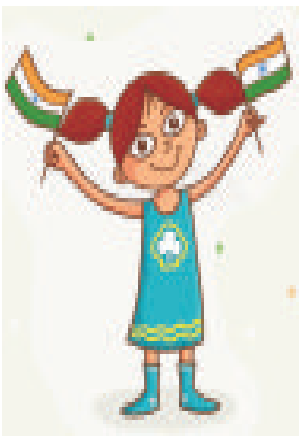
निधि भार्गव मानवी
ईस्ट दिल्ली

देश की सीमा को कोई, छू नहीं अब पाएगा ।
अमन का दुश्मन यहाँ बे–मौत मारा जाएगा
दूर कर देंगे कँटीले राह के काँटे सभी
हिन्द का प्यारा तिरंगा आस्माँ तक छाएगा।

नहीं है देश से बढ़कर कोई प्यारा ज़माने में
युगों से गूँजता आया अमर नारा ज़माने में
विचरती गोद में जिसकी अनेकों देवमय नदियाँ
बहाता प्रेम की गंगा सदा से ही ज़माने में।

हमारे देश के जैसा न कोई देश दुनिया में
मिलेगा हिन्द के जैसा नहीं परिवेश दुनिया में
तिरंगा तीन रंगों से सुनाता है कई क़िस्से
कि भारत वर्ष देता अम्न का संदेश दुनिया में।

श्रेष्ठ भारत



राष्ट्र भावना से तुम कर दो
गुंजित सारे भारत को
एक बना दो श्रेष्ठ बना दो
स्वर्णिम सारे भारत को

जात–पात का भेद मिटे
हर मानव मानव जैसा हो
समरसता का भास सदा हो
गर्वित सारे भारत को

रखें सदा हरियाली कायम
न हो कहीं पर मैलापन
स्वच्छ सुघड़ और सौम्य बना दो
निर्मल सारे भारत को

कांधे से कांधा मिलाकर
नव तकनीकी राह चलें
दुनिया में सिरमौर बना दो
उन्नत सारे भारत को

लहर लहर लहराएं फसलें
माणिक मोती सोने सी
धनकुबेर सा वैभवशाली
कर दो सारे भारत को

सत्कर्मों संस्कारों का
मेल बडा है इस युग में
विश्व विजेता गौरवशाली
कर दो सारे भारत को

काँच का बर्तन

मनीषा बनर्जी
नागपुर, महाराष्ट्र

खन्ना जी के बंगले में सबेरे से बड़ी चहल पहल लगी हुई है।आज उनके बंगले पर उनके कुलगुरू बाबा संत कुमार जी पधारने वाले हैं। दोनों बेटे जो अब पिता के गुज़रने के बाद घर व कारोबार के मालिक बन चुके हैं लगातार बंदोबस्त में लगे हुए हैं। चाटुकार नौकर लोग साये की तरह अपने अपने मालिकों के साथ साथ मौजूद हैं। घर की दोनों बहुएं कभी रसोई में तो कभी अंदर बाहर का प्रबंध संभालने में व्यस्त हैं। किचन से भांति भांति के पकवानों की सुगंध उठ रही है। बाहर की तेज़ धूप में मुख्य द्वार पर तोरण और वंदनवार टंगवा कर बंगले के अंदर एकदम से स्प्लिट ए.सी. लगे पूजाघर में घुसने पर जब छोटी बहू को चक्कर सा आ गया तो खासमखास नौकरानी अरुणा पलक झपकते ही ग्लूकोज़ वॉटर बना लाई।

इतने ही में बाहर से 'बाबाजी आ गए, बाबाजी आ गए' का शोर सुनाई दिया। बड़े से बैठक खाने में सफेद चादर से ढँकी ऊंची आरामदेह गद्दी व मसनद बिछे हुए हैं। खन्ना परिवार की इकलौती बहन अपने पति व बच्चों के साथ बड़ी बहू को कुछ हिदायतें दे रही है। घर में महिलाओं का ताँता लगा हुआ है।

जैसे ही दोनों भाइयों व अपने चेलों के साथ बाबाजी ने बैठकखाने में प्रवेश किया दोनों बहुओं ने लपक कर बाबाजी के चरण स्पर्श कर उनसे आशीर्वाद लिया। मसनद के सहारे बैठने के उपरांत बाबाजी ने हाथ उठाकर सबको आशीर्वाद देने की मुद्रा की। तत्पश्चात बाबाजी ने अपना प्रवचन प्रारंभ किया। पूरे बैठकखाने में बाबाजी की वाणी के सिवाय और कोई अन्य स्वर नहीं सुनाई दे रहा है।

यह जगत तो सिर्फ़ माया है। हर मनुष्य को इस रैनबसेरे से एक न एक दिन चले जाना है। इसलिए मिथ्या मोह माया का परित्याग कर मनुष्य को उदारता एवं परोपकार के मार्ग पर चलना चाहिए। स्मरण रहे कि हम सब ख़ाली हाथ आए हैं और ख़ाली हाथ ही इस संसार से विदा होने वाले हैं। मनुष्य का शरीर धारण करके यथा संभव अच्छे कर्म और विचार करने चाहिए। तभी मृत्युपरांत मोक्ष प्राप्ति संभव है।

बाबाजी की ओजस्वी वाणी और उनके चुम्बकीय व्यक्तित्व का प्रभाव इतना प्रबल है कि सभी भक्त भक्ति रस की धारा में अवगाहन करने लगे। प्रवचन समाप्त होने के पश्चात बाबाजी को ससम्मान भोग अर्पण किया गया। बाकी अन्य मेहमान भी डाइनिंग हॉल में जा कर डाइनिंग टेबल पर बैठ गए। चीनी मिट्टी के बने हुए, सुंदर चित्रों से सुसज्जित बर्तनों में परोसे गए सुस्वादु व्यंजनों की

प्रशंसा करते हुए मेहमानों की जीभ नहीं थक रही है। छक कर खाने पीने के पश्चात मेहमान एक एक कर विदा हो गए। अंत में स्वामी जी को विदा करने के लिए जब दोनों भाई ख़ुद रवाना हुए तो ननद ननदोई व उनके बच्चे भी अपने घर के लिए निकल पड़े।

अब दोनों बहुओं की नौकरानियों ने टेबल पर पड़े बर्तनों को समेटना शुरू किया। उन्हें पता है कि इनमें से कई बर्तन मेमसाहब लोग अपने मायके से सौगात में लेकर आई थीं। इन बर्तनों से मेमसाहब लोगों का लगाव बस देखते ही बनता है। अचानक साइड टेबल पर रखा हुआ लैंडलाइन फोन ज़ोर से बज उठा। अचकचा जाने से एकाएक अरुणा जो कि छोटी मालकिन की ख़ास नौकरानी है, हाथों में पकड़े हुए डोंगे पर से अपना नियंत्रण खो बैठी। झनझनाहट की एक आवाज़ हुई और अगले ही पल उस डोंगे के टुकड़े फ़र्श पर बिखर गए। बड़ी बहू ने जब अपने मायके से मिले डोंगे की ऐसी दुर्गति देखी तो अपना आपा खो बैठी। उसने अरुणा को आड़े हाथों लेना शुरु किया। तभी एकाएक तीर की तरह छोटी बहू ने वहाँ प्रवेश किया। अपनी प्यारी अरुणा को जाने का इशारा कर छोटी बहू ने बड़ी बहू की आँखों में आँखें डालकर आज पहली बार खरा खटाक जवाब दिया। इतने सालों से बड़ी बहू की चली आ रही हुकूमत को एकाएक चुनौती मिलने से तिलमिला कर बड़ी बहू ने भी पलटवार किया। सभी नौकरानियाँ भी तमाशा देखने आ जमा हुईं। घर की मैली चादरें अब सरेआम धुलने लगीं। उनमें से एक नौकरानी के साथ उसका सात साल का बेटा भी वहाँ खड़े खड़े यह सब देख सुन रहा है।

घर पहुंचकर उसने मज़दूरी से वापस लौटे अपने पिता से भोलेपन से पूछा, ''पप्पा पप्पा आज एक साधु बाबा ने खन्ना मेमसाहब लोगों के बंगले में आकर ख़ूब सारी अच्छी अच्छी बातें बताई।'' पिता ने पूछा, अच्छा फिर क्या हुआ? बच्चे ने कहा फिर साधु बाबा चले गए और अरुणा आँटी के हाथ से एक बहुत महंगा औऱ सुंदर बर्तन गिर कर टूट गया। काँच का था ना वह! फिर दोनों बड़ी और छोटी मेमसाहब लोगों में ख़ूब जम कर लड़ाई हुई। फिर दोनों ही एकदूसरे को देख लेने की धमकी देते देते अपने अपने कमरे में चली गईं, पैर पटकते पटकते। मगर पप्पा वो साधु बाबा तो कह रहे थे कि इस दुनिया में रुपया पैसा, धन दौलत सब मोह माया है। हमें इस से ऊपर उठ कर सबके साथ बड़े ही प्रेम और अपनेपन के साथ रहना चाहिए। तब फिर दोनों मेमसाहब लोग हम बच्चों के समान क्यों लड़ रही थीं एक काँच के बर्तन के लिए?

पास ही खाट पर अधलेटी बूढ़ी दादी जो कि दिवंगत खन्ना साहब की बीबी जी के राज में उनके दोनों बेटों की देखभाल करती थी यह सब सुनकर सकते में आ गई। एक लंबी सांस लेते हुए दादी ने अस्फुट स्वर में कहा, हमारी बीबीजी हमेशा एक ही बात कहती थीं कि आपसी रिश्ते काँच के बर्तनों की ही तरह हुआ करें हैं। इनको बहुत संभाल कर रखना पड़ता है। काँच के बर्तन तो टूट जाने से फिर भी बाज़ार से दुबारा खरीदे जा सकते हैं। मगर रिश्ते नाते अगर एक बार टूट जाया करे हैं तो फिर तो ऊपरवाला ही ख़ैर करे।

शून्य

कपिल कुमार
बेल्जियम

आँखें खुली थी और साँसे भी अपने अंतिम चरणों में थी मग़र यादों ने अभी साथ नहीं छोड़ा था। वो एक-एक करके चलचित्र की तरह आँखों के सामने चल रही थी।

दो बच्चों का हाथ पकड़े मैं अपनी पत्नी के साथ नए जीवन की तलाश में एक अंजान देश में एयरपोर्ट से बाहर आ रहा था, सभी अंजान चेहरे, अंजान भाषा, हमने जल्द ही अपने को विदेशी परिवेश में ढाल लिया, बच्चों को विदेशी विद्यालय में डाल दिया और ख़ुद मैं भी पत्नी सहित काम की तलाश में जुट गया।

मग़र जहाँ भी हम जाते भाषा की समस्या, इंग्लिश को जानने वाले तो थे मग़र सिर्फ अपनी भाषा के सिवा किसी और भाषा में बात करना पसन्द ही नहीं करते थे। अब हमें समझ आ गया था कि यहाँ भाषा सीखना ज़रूरी है इसलिए दिन में दोनों पति-पत्नी ने छोटा-सा काम ढूँढ़ लिया और शाम के विद्यालय में भाषा सीखने जाने लगे।

वक़्त पँख लगाकर उड़ने लगा, भाषा का ज्ञान भी हो गया, पति-पत्नी को अच्छी नौकरी भी मिल गई, बच्चे भी पढ़ाई में आगे जाने लगे।

मैं विदेशी साथियों के साथ इतना घुल मिल गया कि मुझे वो मुल्क अपना-सा लगने लगा। मेरा एक खास अंग्रेज़ मित्र था जो शादीशुदा था मग़र कोई बच्चा नहीं था क्योंकि जवानी में उन्होंने इसकी ज़रूरत महसूस नहीं की, मग़र अब देर हो चुकी थी, उम्र ढलाव पर थी,

याद आ रहा है ऐसे ही जब बातों-बातों में एक दिन जब उसने कहा था, तू किस्मत वाला है बच्चे हैं, कोई तो पास होगा जब तुम रिटायर्ड होंगे, कोई तो देखने वाला है तुम्हें, हमारा क्या एक दिन एम्बुलेंस आएगी और हॉस्पिटल ले जाएगी, हम या तो वहाँ अकेले दम तोड़ देंगे या फिर ओल्ड ऐज होम में आखिरी साँसे ले रहे होंगे, संपत्ति भी सरकार के पास चली जाएगी, और मैं हमेशा उसको दिलासा देता था, और दिल ही दिल में अपनी किस्मत पर नाज़ करता था।

बच्चे बड़े हो गए, अच्छी नौकरी भी मिल गई, मुझे याद आ रहा है बड़े बेटे की शादी पर मैंने अपने अंग्रेज़ मित्र को भी बुलाया था, वो अपनी पत्नी के साथ रिसेप्शन पर आया था और उसने बहुत तारीफ़ की थी मेरी किस्मत की और मेरी संस्कृति की। दूसरे बेटे की शादी से पहले मैं और मेरा अंग्रेज़ मित्र रिटायरमेंट ले चुके थे।

मैने उसका पता किया तो पता चला कि उसकी पत्नी का देहान्त हो चुका था। वो अकेला ओल्ड ऐज होम में रहता था फिर भी ढूँढ़ कर उसे बुलाया, बहुत ही खुश थे हम एक दूसरे से मिलकर और वो खुश था मुझे परिवार के साथ देखकर, याद आ रहा है उसने कहा था कि आपकी संस्कृति और हमारी संस्कृति में ये ही फ़र्क़ है। मैं अकेला हूँ आप सब इकट्ठे हैं। मैं भी अपनी संस्कृति पर गर्व कर रहा था और बच्चों को देखकर खुश हो रहा था। धीरे-धीरे वक्त बीता। दोनों बच्चों की शादी हुई, उन्होंने अपना-अपना घर ले लिया और अपने तरीके से बसना

शुरू कर दिए।

शुरू–शुरू में तो मेरा बहुत आना जाना रहा लेकिन धीरे–धीरे कम होता गया। समय के साथ–साथ मेरी ज़रुरत न के बराबर महसूस होने लगी।

कब दिन हफ्ते में बदले कब महीनों में कब सालों में, बच्चों के पास वक़्त नहीं रहा क्योंकि उनके बच्चे हैं उनको देखना है, नौकरी करनी है, हमें क्या देखते? धीरे–धीरे शरीर भी साथ छोड़ रहा था। सात जन्म का साथ भी छूट गया, पत्नी भी ईश्वर में लीन हो गई। एक दिन मैं घर में बैठा बच्चों के आस–पास ही शिफ्ट होने को सोच रहा था ताकि कम से कम पोते–पोती को देखकर मन बहल जाये। लेकिन यह क्या, किस्मत को कुछ और मंजूर था।

एक दिन दोनों बच्चे आए और सबने मिलकर यही निर्णय लिया कि अब मुझे ओल्ड ऐज होम में शिफ्ट होना चाहिये। मुझे ओल्ड एज होम भेज दिया गया। मैं कुछ नहीं कर सकता था। यह जीवन के ढलान के दिनों का सत्य था। मेरे दोनों बच्चे मुझे ओल्ड एज होम में पहुँचा गए। मैं धीरे–धीरे अपना सामान अंदर ले जाने लगा तभी एक आदमी मेरे सामने से मुझे घूरता हुआ गुज़रा। मैंने ध्यान से देखा तो यह मेरा वही अंग्रेज़ मित्र था जिसे हमारी संस्कृति बहुत अच्छी लगती थी। मैं नज़रें चुराते हुए उससे मिला लेकिन धीरे–धीरे हम दोनों पहले की तरह घुलमिल गए। उसका परिवार था नहीं और मेरा होते हुए भी मेरा न हुआ। हम दोनों कुछ दिन एक दूसरे से सुख–दुःख साझा करते रहे। लेकिन कब तक?

कल ही उसे दफ़ना के आया था और आज मेरी साँसे भी मेरा साथ छोड़ रही हैं, न संस्कृति नज़र आ रही है न संस्कार और न ही कोई आवाज़। सिर्फ एक शून्य है, सिर्फ शून्य.....!

लघु कथा

मोल

नरेंद्र परिहार
नागपुर

धूल से सनी साड़ी में बैठी एक बुढ़िया राहगीर से गुब्बारे दिखाते हुए बोली – दो गुब्बारे खरीद लो तो हमारा नाती खाना खा लेगा। मुझे पता है गुब्बारे टूट जाएंगे परंतु खाना नहीं मिला तो हम ज़रूर मर जाएंगे। यह सुनते ही राहगीर ने रोज का क्रम बना लिया वह उससे गुब्बारे लेता और मुस्कुरा कर आगे बढ़ छोटे बच्चों को दे देता। आखिर ज़िंदगी एक जंग तो है जो वह भी जी रही थी और राहगीर भी जी रहा था।

कविता

डॉ.जयजयराम आनंद
भोपाल म.प्र

गुरुपूर्णिमा

देखो तो संसार में, जीवन पथ पर शूल
चलना गुरुकृपा बिना, पथ पर होगी भूल

भारत तो करता रहा, गुरुओं का सम्मान
इसीलिए गुरुपूर्णिमा, है अभिनव अभियान

बतलाता इतिहास यह, साधू संत फकीर
गुरुकृपा से ही बने, गुरु रैदास कबीर

जन गन ही जब गा रहा, गुरु गरिमा गुण गान
हम सब क्यों पीछे रहें, करने में सम्मान

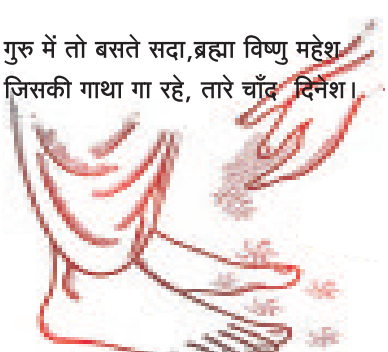
आओ मिलजुल कर करें, गुरु को आज प्रणाम
जिससे हम सबको मिले, उनका शुभ पैगाम

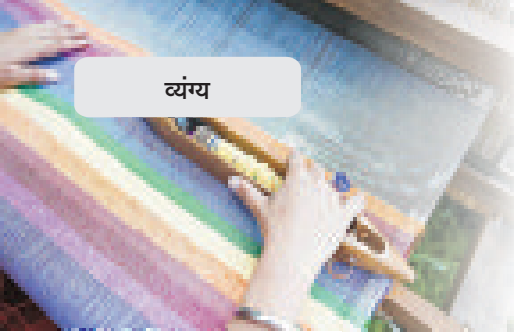
सीना ताने हम बढ़ें, गुरुकृपा के साथ
गुरु चरणों में माथ हो, जोड़ें दोनों हाथ

जहाँ ठान पर हो रहा, गुरुओं का अपमान
कलियुग की पहिचान यह, फैल रहा अज्ञान

गुरु की महिमा है सखे, सचमुच अपरम्पार
नाव फंसी मझधार में ,गुरू उतारे पार

गुरु में तो बसते सदा,ब्रह्मा विष्णु महेश
जिसकी गाथा गा रहे, तारे चाँद दिनेश।





व्यंग्य

खादी के मज़े

डॉ रवि शर्मा 'मधुप'
दिल्ली

क्यों नेता जी, क्या आज कोई जनसभा है? अरे अरे, याद आया – स्वतंत्रता दिवस समारोह है, तभी तो झकाझक खादी का कुरता–पायजामा और गाँधी टोपी पहने हैं। वाह क्या बात है! आपका भी जवाब नहीं! नेता जी पलभर के लिए सकुचाए, मगर तुरंत उनकी नेतृत्व तथा वक्तृत्व क्षमता अभिव्यक्ति के लिए छटपटा उठी। वे हाथ जोड़कर हीं...हीं... करते हुए बोले – अरे सरमा जी, आप भी अच्छा व्यंग्य कर लेते हैं। हम तो हैं ही खादी और गाँधी के पुजारी। गाँधी बाबा ने ही तो हमें सुराज का राज़ समझाया था और खादी को हथियार बनाकर अंग्रेज़ों को भारत से मार भगाया था। यह खादी तो हमारे देस की सान है और यह गाँधी टोपी सिर्फ टोपी नहीं, हमारे सिर का ताज़ है। मैं समझ गया कि नेता जी आज मूड में हैं और समारोह में भाषण देने की पूरी तैयारी करके जा रहे हैं। मैंने जानबूझकर बात आगे बढ़ाई – मगर नेता जी आज हमारे देश की यह सान और सिर का ताज़ बहुत दुर्लभ हो गए हैं, जिस कांग्रेस ने इनका आविष्कार किया था, उसीके अधिकतर सदस्य इनसे मुँह मोड़ चुके हैं; न उन्हें स्वदेशी की परवाह है न गाँधी दर्शन की। जन–जन की खादी आज उसकी पहुँच से बाहर हो चुकी है। खादी के दाम नई ऊँचाइयाँ छू रहे हैं। खादी में भी रेशमी खादी, सुपर फ़ाइन खादी, डिज़ाइनर खादी का फैशन है। खादी पहनना आज गर्व या स्वाभिमान का प्रश्न नहीं रह गया है, अपितु प्रदर्शन या फैशन का पर्याय बन गया है। धोती–कुर्ता का स्थान पैंट, कमीज़ और टाई ने ले लिया है और इनके साथ गाँधी टोपी मैच नहीं करती, इसलिए आज यह केवल नाटकों या फिल्मों में ही दिखाई देती है या कभी–कभार किसी जनसभा को संबोधित करने के लिए आप जैसे कुछ 'महान' नेता इसे धारण कर लेते हैं।

मेरे द्वारा अपने लिए प्रयुक्त 'महान' शब्द को अभिधा में ग्रहण करके नेता जी फूलकर कुप्पा हो गए। वैसे भी खा–खाकर कुप्पा तो वे पहले ही हो चुके थे। छूटते ही बोले – हाँ, यह आपने बिलकुल सही बात कही है सरमा जी। ये ससुरी नई पीढ़ी के नेता क्या जानें गाँधी जी को या खादी को। इन्हें तो खादी में भी फ़ैसन चाहिए। आज तो कांग्रेस भी माडर्न हो गई है। जब अध्यक्ष ही विदेसी हो, तो विदेसी प्रभाव और बदलाव तो आएगा ही न। अच्छा, अब हम चलते हैं। हम समारोह में मुख्य अतिथि हैं न। यह कहकर नेता जी चलने लगे, तो मैंने टोका – मगर जो मुख्य अतिथि जितना देर से आता है, वह उतना हे महान माना जाता है। वह तो हम जानते हैं, इसीलिए तो पहले ही दो घंटे देर से निकले हैं और आपसे भी बतिया लिए। अब कहीं समारोह सुरू ही न कर दें ससुरे नए लौंडे। फिर मिलेंगे, जय हिंद। यह कहकर नेता जी लपक लिए समारोह स्थल की ओर।

नेता जी का खादी–धारी रूप मुझपर इतना हावी था कि उनके

जाने के बाद मैं सोचने लगा। मुझे लगा, खादी हथियार थी, हथियार है और हथियार रहेगी। आज़ादी से पहले यह अंग्रेज़ों को भारत से भगाने का हथियार थी, जन जागृति लाने, लोगों में देशप्रेम, स्वाभिमान और आत्मनिर्भरता भरने का माध्यम थी। आज़ादी के बाद धीरे–धीरे खादी हथियार बन गई – असलियत छुपाने का, अपने काले–कारनामे पर पर्दा डालने का, स्वयं को गाँधीवादी कांग्रेसी सिद्ध करने का। धीरे–धीरे बदलते समय के साथ सब कुछ बदला। देश बदला, देशभक्ति बदली। नेता बदले, नेताओं की मानसिकता बदली। आज़ादी का चेहरा बदला, खादी का सेहरा बदला। आज़ादी के बाद 'महान' नेताओं ने खादी को नए अर्थ दिए, नया रूप–रंग दिया, नए उपयोग दिए, नई सार्थकता दी। अवसर के अनुरूप वे अलग खादी का इस्तेमाल करने लगे – चुनाव में वोट माँगते समय सूती खादी, संसद में भाषण देते समय रेशमी खादी, विदेशी प्रतिनिधियों के सामने सुपरफाइन खादी और विदेश यात्रा के दौरान डिज़ाइनर खादी। जिस प्रकार संगति के प्रभाव से स्वाति नक्षत्र में वर्षा की एक बूँद केले पर कपूर, सीपी में मोती और साँप के मुँह में जाने से विष बन जाती है, उसी प्रकार खादी जनसाधारण द्वारा उपयोग किए जाने पर आत्मनिर्भरता–स्वाभिमान का प्रतीक बन जाती थी और गाँधी जी, पटेल, राजेंद्र बाबू आदि श्रेष्ठ नेताओं के संग में आज़ादी का शंखनाद बन जाती थी, वही खादी हमारे आज के बगुला भगत नेताओं की संगत में

आकर कथनी–करनी के अंतर, प्रदर्शन, अवसरवादिता का प्रतीक बनकर रह गई है। कभी देशभक्ति–राष्ट्रभक्ति की भावना उत्पन्न करने में खाद का काम करती थी खादी, परंतु आज वह भावना ही लुप्त हो गई है, तो बेचारी खादी की भूमिका भी बदल गई है। कभी खादी के तद्भव रूप खद्दर से खुद्दारी का बोध होता था, आज न तो खुद्दारी का सम्मान है, न खद्दर का। खादी जिस सरलता, सहजता और सादगी का प्रतीक थी, आज जीवन में उसके स्थान पर कृत्रिमता, दिखावा और तड़क–भड़क हावी हो गई है। समझदार लोगों ने खादी का 'सदुपयोग' करने में हिचक नहीं दिखाई। पहले तो खादी को अत्यधिक महँगा करके उसे आम आदमी की पहुँच से, उसके दिलो–दिमाग़ से दूर कर दिया, अब चले हैं खादी को लोकप्रिय बनाने। इसके लिए खादी के फैशन शो होने लगे हैं। खादी बोर्ड बनाए गए। इन बोर्डों में कई अपनों को ऊँचे पदों पर सैट करने की संभावनाएँ बनाई गई। मुख्य स्थलों पर खादी भंडार खोले गए। इनमें भी अपने चहेतों को लाभ पहुँचाने के तरीके खोज निकाले गए। दरअसल हम भारतवासी हर स्थिति में लाभ की गुंजाइश ढूँढ ही लेते हैं, मौलिक प्रतिभा जो है हममें। खादी आजकल दुधारू गाय बनाई जा रही है। खादी बेचने के मज़े हैं, पहनने के मज़े हैं। मज़े ही मज़े हैं खादी के।

समझिए जीवन जीने का मनोविज्ञान

संतराम पाण्डेय
मेरठ

'शिक्षा प्रारम्भ करने से पहले एक शिष्य गुरु से अपनी कुछ शंकाओं का समाधान करने के उद्देश्य से आया। उसके मन में कुछ सवाल थे, जो उसे बेचैन कर रहे थे। वह गुरु जी से अपनी जिज्ञासाओं को शांत कर लेना चाहता था।

उसने गुरु जी से पूछा–मनुष्य के जीवन का उद्देश्य क्या है? गुरू ने जवाब दिया– मैं नहीं बता सकता। शिष्य ने फिर पूछा– जीवन का अर्थ क्या है? गुरू जी ने फिर मना कर दिया। इसके बाद शिष्य ने पूछा– मृत्यु क्या है और उसके बाद कौन सा जीवन है? गुरू जी ने फिर कहा– हम नहीं बता सकते। अब तक शिष्य झल्ला चुका था। यह सोचकर कि जब गुरु जी कुछ बता ही नहीं सकते तो यहाँ शिक्षा प्राप्त करने से क्या लाभ? वह चला गया। गुरू जी के अन्य शिष्यों ने उसके इस तरह से चले जाने को गुरु का अपमान समझा। कुछ ने यह भी समझ लिया कि लगता है कि हमारे गुरु जी को ज्ञान ही नहीं है। शिष्यों के मन में चल रही उथल–पुथल को गुरु जी भाँप गए और बोले–जिस जीवन को तुमने अभी तक जीना प्रारंभ ही नहीं किया है, उसके बारे में जानकर क्या करोगे। सामने रखे भोजन के बारे में अटकल लगाने से अच्छा होगा कि उसे चखकर देख लिया जाए। बहुत सारे शिष्यों को उनके संदेह का जवाब मिल चुका था।

'एक दार्शनिक अन्थोनी डिमेलो ने कहा–'जीवन विचार से नहीं, अनुभव से मिलता है। मोटे तौर पर जन्म से मृत्यु तक के बीच की अवधि को जीवन कहते हैं। जीवन अपनी इच्छा से नहीं मिलता है। यह नर और मादा के समागम का परिणाम है जो कि प्रकृति का नियम है। जीवन का एक आवश्यक अंग चेतना है जो मनुष्य की गतिविधियों को संचालित करती है और वही उसकी साक्षी भी होती है। यही वह तत्त्व है जो जीवन को सार्थकता प्रदान करता है। एक दिशा प्रदान करता है। यह मनुष्य के जीवन को उद्देश्यवान बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक तरह से यह चेतना ही जीवन के शरीर के कंप्यूटर की हार्डडिस्क की तरह है।

जीवन के बारे में यह कुछ बताने का अभिप्राय यह है कि आज मनुष्य की ज़िंदगी उलझ गई है। मनुष्य उलझाव में फंस गया है और उसे इस उलझाव से कैसे बाहर निकाला जाए। इस उलझाव का एक परिणाम यह है कि मनुष्य का जीवन सार्थक नहीं बन पा रहा है। वह कार्य नहीं कर पा रहा है, जो उसे करना चाहिए। करना भी चाहता है तो भटक जाता है। बहुत कुछ पाने की लालसा में उसे कुछ नहीं मिल पा रहा है। ऐसा क्यों है, इस बारे में न कोई सोचने को तैयार है और न ही कुछ ऐसा पा रहा है कि उसके जीवन को सार्थकता मिले; अब यही देखिए। एक छोटा सा उदाहरण।

किसी युवक को मनचाही मंज़िल न मिली तो वह खुदकुशी कर लेता है। उसे सब कुछ चाहिए लेकिन उसे पाने के लिए जो श्रम व त्याग की अपेक्षा है, वह उससे नहीं हो पाता। यहीं कुंठा जन्म लेती है। रोज़ ऐसी घटनाएं सुनने व देखने को मिलती हैं, जब लोग

मनचाहा हासिल न कर पाने से परेशान होकर अपना जीवन समाप्त कर लेते हैं। कोई पंखे से लटक जाता है, कोई ट्रेन के नीचे लेट जाता है, कोई सल्फास की गोलियाँ गटक जाता है, तो कोई बहुमंजिली इमारतों से छलांग लगा लेता है। तरीका कुछ भी होता है लेकिन उसका परिणाम एक ही होता है, जीवन की समाप्ति। अब तो माँ–बाप बच्चों को कुछ कहते हुए डरने लगे हैं कि कहीं उनका बच्चा कुछ कर न बैठे। यह डर आज ही पैदा नहीं हुआ है। एक लम्बे समय का अंतराल बीतने के बाद फिज़ाओं में इस तरह की सनसनी व्याप्त हो गई है जो लोगों को जीवन की सार्थकता से दूर धकेल रही है। हम जैसी उम्र के लोगों के जीवन में बहुत संघर्ष करने पड़े लेकिन कभी जीवन समाप्त करने का विचार आया ही नहीं। इसका कारण वह चेतना है जो एक कंप्यूटर की हार्डडिस्क की तरह है जो इस पूरे जीवन को प्रभावित कर रही है।

पहले संयुक्त परिवार हुआ करते थे। घर के बड़े–बूढ़े बच्चों में समझदारी आने से पहले उन्हें जीवन के बारे में बहुत कुछ बताया करते थे। वह अकेला रहकर जीवन कैसे जिएगा, इसके लिए तैयार करते थे। उन्हें पता था कि एक दिन वह संतान को छोड़कर चले जाएंगे। उनकी संतान अकेले रह जाएगी। जीवन अकेले ही जीना पड़ेगा। इसलिए वह उसे जीवन जीने लायक बनाने में मदद करते थे। अब ऐसा नहीं रहा। बच्चा चलने लायक हो गया तो उसे स्कूल भेज दिया। उनके पास समय नहीं है कि वह बच्चे को अपने पास रखकर जीवन जीने के लिए ज़रूरी बातें बता सकें। अगर खुदकुशी की परिस्थितियों की बात करें तो समाज में युग–युगांतरों से आत्महत्याएं हो रही हैं। कई काबिल लोगों ने भी खुदकुशी की है लेकिन ऐसी घटनाओं को दुर्लभ माना जाता था और उनके कारणों को तलाशा जाता था। ऐसी दुर्लभ घटनाओं के भी उदाहरण हैं। प्रसिद्ध लेखक हेमिन्वे जिन्होंने ओल्ड मैन एंड द सी जैसा आशा का संचार करने वाला अद्भुत उपन्यास लिखा लेकिन अंत में उन्होंने भी न जाने किन तनावों अथवा अवसाद के कारण खुद को गोली मारकर आत्महत्या कर ली। भगवान राम मर्यादा पुरुषोत्तम कहे गए। उन्होंने दुनिया को राह दिखाई। रामराज की स्थापना की लेकिन न जाने कौन से ऐसे कारण रहे होंगे कि उन्होंने सरयू में जल समाधि लेकर अपना जीवन समाप्त कर लिया। यह बड़ा पेचीदा मनोविज्ञान है। लगता है कि दिनोंदिन लोग अकेले होते जा रहे हैं। अब समाज अथवा परिवार में ऐसे लोग कम होते जा रहे हैं, जो किसी बच्चे के कुछ ऊंच–नीच सोचने या करने पर कह सकें– बड़ा आया समझदार बनने, देंगे कान के नीचे खींच के एक।

अब यही देखिए। एक दो पहिया वाहन पर बच्चे तीन–तीन सवारी फर्राटे मार रहे हैं। कहीं टकरा गए तो जीवन संकट में। लेकिन कोई उनको टोके तो कह ही देते हैं– आप हमें तो मत ही समझाइए। यानि कि सुरक्षित जीवन के लिए जो कायदे कानून बने हैं, आज की पीढ़ी उनका पालन करने में ही अपनी तौहीन समझती है। अब सरकार एक दोपहिया वाहन पर तीन सवारी का नियम बना ही दे तो वह चार–चार, पांच–पांच

चलने लगेंगे। क्या करेंगे आप? क्या मान लिया जाए कि इनका कुछ नहीं हो सकता। नहीं, इनमें चेतना का विकास करना ही होगा और यह ज़िम्मेदारी समाज के सभी प्रबुद्धजनों की ही है। वे इससे मुख नहीं मोड़ सकते। उन्हें संस्कार तो देना ही होगा, यही मान लीजिए।

मानना होगा कि जीवन एक यात्रा है। हम सभी यहाँ के यात्री हैं। एक मैराथन दौड़ की तरह है, जहाँ हमारी पारी समाप्त हुई तो मशाल अगले को थमा देना है। जो इसके यथार्थ को समझ लेता है, जीने का सही अर्थ जान लेता है, वह सफल हो जाता है। आज प्रगति के साथ-साथ जीवन और समाज में तमाम तरह की विसंगतियाँ आती जा रही हैं। तमाम प्रकार की बुराइयों से मनुष्य घिरता जा रहा है। परिस्थितियाँ कुछ ऐसी बन रही हैं कि तमाम सफल लोग भटकाव के शिकार हो रहे हैं। वे बुराइयों के शिकार आसानी से बने जा रहे हैं। इसका असर शासन सत्ता में ऊंचे बैठे लोगों पर ज़्यादा दिखाई दे रहा है। इससे बचा जा सकता है। बशर्ते मनुष्य चेतना का सही इस्तेमाल करे।

यह ज़िंदगी की सच्चाई है कि सब कुछ नष्ट हो जाने के बाद भविष्य बचा रहता है। कंप्यूटर की हार्डडिस्क की तरह। जहाज़ के ब्लैक बाक्स की तरह। इस बात को कभी नहीं भूलना चाहिए। ठोकर लगने के बाद संभलने की क्षमता समाज में ही हासिल होती है। कवि रवीन्द्र प्रभात की कुछ पंक्तियाँ इस संदर्भ में बड़ी मौजूं हैं-

'हंसोगे, रोओगे, गुनगुनाओगे
ज़िंदगी के मायने समझ जाओगे
मिल जाएगा मोती तुम्हें भी, तब
जब समुद्र में गहरे उतर जाओगे
माँ कहती है अक्ल आ जाएगी,
जब किसी मोड़ पर ठोकर
खाओगे।

यही जीवन का मनोविज्ञान है, जिसे सभी को समझना है और अगली पीढ़ी को समझाना है। जीवन के भटकाव का भी एक मनोविज्ञान है, उसे भी समझना है। जो इसे समझ लेता है, भव से पार हो जाता है। कष्ट से मुक्ति पा लेता है।

दो कविताएँ

आरती वैष्णव
उदयपुर (राज.)

विद्यार्थी

हूँ तो मैं एक विद्यार्थी
जो सदैव सिखती है
सतत ज़ारी है सीखने की क्रिया,
क्रिया की प्रतिक्रिया भी
सिखाती है मुझे लोगों के
अलग-अलग नज़रिये को
कि हर बार, हर बात
एक सी हो आवश्यक नहीं
सभी के परिप्रेक्ष्य, संदर्भ,
चिंतन, मनन भी सिखाते हैं मुझे
हर व्यक्तित्व की परिपाटी को
दिन-प्रतिदिन सिखती हूँ मैं,
बार-बार, विस्तृत-प्रयत्न से
कुछ नया सिखती हूँ
कि मैं हूँ तो एक विद्यार्थी।

मेरा शहर

चुल्हे की ठण्डी पडी राख-सा
ठण्डा हो गया है मेरा शहर
जो कभी उबलता था
गैस की भट्टियों सा मेरा शहर
गलियों की वीरानी
चुभती सी हैं आँखों में अब
जो कभी आस-पास के घरों की
खिड़कियों के शोर से आबाद थी
अब तो और
गर्म सीसे-सा पिघलता है दिल
जब से हवाओं ने
अपना मिज़ाज बदला है
तब से बन्द हो गए हैं
छतों के दरवाज़े
नन्ही कूदती फाँदती
कलियों के शोर से
चुल्हें की ठण्डी पडी राख-सा
ठण्डा हो गया मेरा शहर
पर, कह दो कोई
इन हवाओं से जा के बहे कहीं
क्षितिज पार कि डरने वाला,
हिम्मत हारने वाला
नहीं है मेरा शहर। ।

श्रीभगवान बव्वा
लुखी, रेवाड़ी (हरियाणा)

(एक)

जा जगा दे अब उसे जो तानकर के सो गया है,
कान बहरों के सुनें सब, यह ज़रूरी हो गया है ।

बात करता था हमेशा चाँद तारे तोड़ने की ,
एक आफ़त आ पड़ी तो वह कहीं पर खो गया है ।

आदमी वह खास है मत निकम्मा तुम कहो अब ,
बोझ हिस्से जो मिला था आज उसको ढ़ो गया है ।

फूल वाले पेड़ सारे देख काँटों से लदे हैं,
कह नहीं देना पड़ोसी बीज ऐसे बो गया है ।

मानता हूँ आपका भी फट रहा होगा कलेजा,
लौटकर आया नहीं पर आज तक भी जो गया है ।

(दो)

जहाँ के लोग जो महफूज़ सारे हो गये होते,
लगा कर पेग हम दो-चार अब तक सो गये होते !

उजाला गाँव में होता सभी की साँस भी चलती,
अगर अच्छे दिनों में पेड़ हम कुछ बो गये होते ।

अगर अहसास हमको ऐ वतन तेरा नहीं होता,
किसी के गेसुओं में हम अभी तक खो गये होते ।

ज़रा सी रोशनी देते अगर उम्मीद को उनकी,
तुम्हारे पैर अब तक लोग सारे धो गये होते !

अकेले यूँ नहीं मरते यहाँ चुपचाप से तुम भी,
अगर तुम बाँटने पीड़ा सभी की जो गये होते ।

फ़ौजी

डॉ. ममता पानेरी
उदयपुर

हमारा देश ये धरती ही जिसका मान है यारों
उसी की शान में ये शब्दों का उफान है प्यारों

बहा देते हैं जो अपने खून की नदी को पल में
उनके आगे क्या ठहरेगी ये गंगा ये यमुना नदी प्यारों
जिनकी ही बदौलत आज हम महफूज़ हैं यारों
उसी की शान में ये शब्दों का उफान है प्यारों

हम तो रोज़गार ढूंढते हैं रोटी खाने को
वो ये रोज़गार ढूंढते हैं गोली खाने को
जिनका ये जज़्बा भी एक फ़ौलाद है यारों
उसी की शान में ये शब्दों का उफान है प्यारों

हमें तो मखमली बिस्तर पर भी ना आराम मिलता है
उनको पत्थर भी क्या आराम को नसीब होता है
सोचो, वो फ़ौजी भी तो किसी माँ की आंख का तारा है यारों
उसी की शान में ये शब्दों का उफान है प्यारों

राष्ट्रीय ग़ज़ल

बेज़ार अहमदाबादी
अहमदाबाद गुजरात

यूं तो सब ज़माने भर की ख़्वाहिश लेके फिरते हैं।
हम वतन पर जां लुटाने की ख़्वाहिश लेके फिरते हैं।

बहुत कुछ इस वतन की सर जमीं ने दे दिया हमको,
हम कुछ न कुछ कर पाने की ख़्वाहिश लेके फिरते हैं।

बुरी नज़रों से न देखे वतन को कोई भी मेरे,
मिटा देंगे बहाने भर की ख़्वाहिश लेके फिरते हैं।

दुश्मनी यूं तो नहीं रखते किसी से,गर मिले मौका,
तो बाजू आज़माने भर की ख़्वाहिश लेके फिरते हैं।

'बेज़ार,अब तो इस 'तिरंगा, इस वतन के वास्ते,
लहू अपना बहाने भर की ख्वाहिश लेके फिरते हैं

मनोरंजन

तारक महेता के उल्टा चश्मा के ये ५ सितारे आज तक हैं अविवाहित

फेमस टीवी शो 'तारक मेहता का उल्टा चश्मा' बीते कई सालों से दर्शकों के दिलों में अपनी जगह बनाए हुए है. इस सीरियल के हर किरदार से दर्शकों का खास लगाव है। इन बीते सालों में कई कॉमेडी शो आए और बंद हुए लेकिन इसकी पॉपुलारिटी में किसी तरह की कोई कमी नहीं आई। शॉ में कई कलाकार कपल के तौर पर नज़र आते हैं तो कुछ सिंगल, लेकिन क्या आप जानते हैं कि शो के कई एक्टर आज तक कुँआरे हैं और बैचलरहुड एन्जॉय कर रहे हैं।

तनुज महाशब्दे यानी हमारी गोकुलधाम सोसाइटी के कृष्णन अय्यर भी असल जीवन में अब तक कुँआरे हैं। जबकि शो में वह सोसाइटी की सबसे स्टालिश महिला बबीता के पति हैं।

शॉ में बबीता अय्यर यानी कृष्णन सुब्रमण्यम अय्यर की पत्नी का किरदार निभाकर पहचान पाने वाली एक्ट्रेस मुनमुन दत्ता रियल लाइफ में अब भी सिंगल है। मुनमुन सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव है और अपने स्टाइल से लोगों को दीवाना बनाती रहती है।

सरदार रोशन सिंह सोढ़ी का किरदार निभाकर लोगों के चेहरे पर हंसी लाने वाले एक्टर गुरुचरण सिंह हमेशा अपनी पत्नी रोशन से प्यार करते नज़र आते हैं, लेकिन आपको जानकर आश्चर्य होगा कि असल जीवन में अब तक वह कुँआरे हैं। बता दें कि गुरुचरण ने साल २०१३ में कुछ कारणों के चलते शो छोड़ दिया था। लेकिन आज भी उनका किरदार लोगों के दिलों में बसा हुआ है।

गोकुलधाम सोसाइटी के बुद्धिमान सदस्य तारक मेहता की पत्नी अंजली भाभी का किरदार निभाने वाली एक्ट्रेस नेहा मेहता ने अब तक रियल लाइफ में किसी को अपना जीवन साथी नहीं बनाया है।

इस शो में बाघा के पीछे दीवानी बावरी को कौन नहीं पहचानता? वह जब स्क्रीन पर नज़र आती हैं तो सबकी बांछें खिल जाती हैं। बावरी का असल नाम मोनिका भदोरिया है। क्या आप जानते हैं कि रियल लाइफ में अब तक उन्हें अपना बाघा नहीं मिला और वह सिंगल है।

गुद गुदी

– रजनीकान्त कटारिया

सेविंग स्कीम

पड़ोसी : सुरेशभाई, मैं हर शनिवार आप दोनों पति–पत्नी को लड़ते–झगड़ते सुनता हूँ। रविवार आपका मौन होता है और सोमवार सुबह दोनों को खुशी–खुशी नौकरी पर जाते देखता हूँ। इसका रहस्य क्या है?

सुरेश : छोटी बचत योजना।

पड़ौसी : सो कैसे?

सुरेश : सो कैसे?

सुरेश : रविवार को परस्पर मुँह फूलाकर बैठने से बाहर जाना बंद होता है और बाहर जाकर वह जो खर्च करती है उसके पैसे बच जाते है।

भाग्य में सुख ही सुख

एक कँवारा युवान ज्योतिषी को अपने हाथ की रेखाएं बता रहा है। देखकर ज्योतिषी मुस्कुराता है और कहता है, ''वाह, तुम बड़े भाग्यवाले हो, तुम्हारे जीवन में सुख ही सुख है।''

युवान : किन्तु महाराज, मेरा विवाह कब होगा?

ज्योतिषी : मैंने कहा न, तुम्हारी तकदीर में दुःख लिखा ही नहीं। शादी जैसे हादसे की संभावना ही नहीं है। क्यों जानबूझकर दुःख को बुलावा देते हो? जाओ ऐश करो, मस्त रहो, फालतू जंजाल क्यों मोल लेते हों? लाओ इसी खुशी में ग्यारह रुपये

शादी के बाद

पुरुष शराब पीकर हँसता है, बातें करता हैं, बड़ा ईमानदार बन जाता है। परंतु स्त्री बिना पिये ये सब कह सकती है। वह कहती है मैं शादी के बाद आपके सभी दुःखो में भागीदार बनूँगी।

पुरुष : लेकिन मेरे जीवन में कोई दुःख है ही नहीं।

स्त्री : परंतु मैं तो शादी के बाद की बात करती हूँ। तब दुःख तो आयेंगा ही।

निपुण युवक

प्रेमिका : विवाह के पश्चात् तुम मुझसे इतना ही प्यार करोगे न?

प्रेमी : बेशक! मुझे विवाहित स्त्री से ही प्रेम करना अच्छा लगता है।

सफलता का रहस्य

कहते हैं कि एक सफल पुरुष के पीछे स्त्री का हाथ होता है।

अनुभवी पुरुष ने कहा – किन्तु एक सफल स्त्री की सफलता के पीछे हमेशा दो पुरुषों के हाथ होते हैं।

रानी बनाकर रखूँगा

नया प्रेमी युगल बाग में बैठकर अपने भावी जीवन के सपने बुन रहा है। इतने में युवक का फोन बज उठा। उसने बात शुरू की ''हाँ, हाँ मुझे याद है, मैं रात को दस बजे तक आ जाऊँगा बाबा, हाँ, लेते आऊँगा।'' बात खत्म हुई।

प्रेमिका ने पूछा, ''किसका फोन था?''

प्रेमी ने कहा, ''मेरी पत्नी का''

प्रेमिका, ''अरे तुम शादीशुदा हो? क्या नाम है तुम्हारी पत्नी का।''

प्रेमी : ''रानी, मैंने तुमसे कहा था न कि मैं तुम्हे रानी बनाकर रखूँगा।

नहीं, कहीं और

पति (पत्नी से) – डार्लिंग, जब कॉरोना खत्म हो जाये तो हम वर्ल्ड टूअर पर जायेंगे।

पत्नी – नहीं, वर्ल्ड टूअर पर नहीं कहीं और चलेंगे।

नीलम द्विवेदी
रायपुर, छत्तीसगढ़

स्वतंत्रता दिवस

चलो चलें मिल के सब स्वतंत्रता दिवस मनाना है,
हर घर में हर चौराहे में तिरंगा ध्वज लहराना है ,
याद जरा कर लें आज आज़ादी के परवानों को,
लक्ष्मी बाई, भगत सिंह जैसे कुछ वीर जवानों को,
बहुत बड़ी कीमत देकर हमने आज़ादी पायी है,
भारत माँ के लिए वीरों ने प्राणों की भेंट चढ़ाई है,
जो सीमा प्रहरी बने हुए कितनी बहनों के भाई हैं,
ठंडी गर्मी सब सहते जो देश की खातिर लड़ते हैं,
नमन चलो आज करें भारत के इन वीर सपूतों को,
जब लहराएगा आसमान में यही तिरंगा बोलेगा,
जो देश की खातिर मिटता है मेरी बाहों में झूलेगा,
आज चलो ये प्रण कर लें भारत की शान बढाएँगे,
हम जब आपस में लड़ते भारत माँ का दिल रोता है,
जो लहू जमीं पर गिरता उसका रंग एक ही होता है,
हिन्दू , मुस्लिम,सिख, ईसाई सब का भेद मिटाएँगे,
मंदिर मस्जिद हैं बेमतलब गर मन में नफ़रत पालेंगे,
राम रहीम उसी को मिलते जो शुद्ध हृदय मतवाला है,
आपस में प्रेम बढ़ाकर मिलकर भारत का श्रृंगार करें,
साक्षरता का पाठ पढ़ा देश को आत्मनिर्भर बनाना है,
अपने अंदर की कमज़ोरी से मन को आज स्वतंत्र करें,
स्वर्ग से भी सुंदर हो भारत सब आज एक ही मंत्र पढ़ें।

लाल देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव
बस्ती, उत्तर प्रदेश

आशा का नवदीप जलाना है...

टूट चुके उर में, आशा का नवदीप जलाना है।
जीवन रुकने का नाम नहीं, ये उन्हें बताना है।।
हम हार चुके हैं, कभी नहीं यह मानें,
साहस व शक्ति लगा, लड़ने को ठानें,
वक़्त बुरा है आज, कल हमारा होगा,
सुख दुःख दोनों आते हैं, हम ये जानें।
विपदा में जीवन बिखरा है, जिसे फिर से सजाना है।
अंधियारों से लड़कर, हमें इक सूरज बन जाना है।।
प्रकृति करती न्याय, सब को देती है,
दुःख हर कर, हमें ख़ुशियाँ भी देती है,
किसी को मिले ज़्यादा, किसी को कम,
ज़िंदगी हमें जीने का मक़सद देती है।
जीवन रुकने का नाम नहीं, उसे चलते जाना है।
निकाल फेंक कांटों को, फूलों से हार बनाना है।।
जीवन में चलती, नित कठिन लड़ाई,
दुःखों के पहाड़ से, ये आँखें भर आईं,
बुरा वक़्त कटे, अच्छा समय आएगा,
ख़ुशियों से ये दामन भी भर जाएगा।
कठिन साधना से जीवन, इक इतिहास बनाना है।
जीवन संघर्षों के पीर से, हमें पत्थर पिघलाना है।।
माना जीवन आसान नहीं होता,
इतने जल्दी पहचान नहीं होता,
बढ़ते रहना है, हमें जीवटता से,
सत पर चलना आसान न होता।
हमें जीवन में इतनी आसानी से न हार जाना है।
गिर गिर सौ बार उठेंगे, कीर्ति ध्वजा फहराना है।।

कब्ज़ की अनदेखी पड़ सकती है सेहत पर भारी

– डॉ उल्लास बुराडे महाजन

कब्ज़ की समस्या बहुत आम हो चुकी है। अगर यह अक्सर रहने लगे तो पेट में गैस बनने लगती है, जिससे अपच और अम्लपित्त की शिकायत पैदा होती है। इसलिए वक्त रहते इसका इलाज़ करें।

कब्ज़ का अर्थ है–आंतों से मल न निकल पाना। आयुर्वेद में कब्ज़ को विबंध कहा जाता है। कब्ज़ में मलत्याग अनियमित हो जाता है तथा इसमें मल सूखकर सख्त हो जाता है। इस कारण मलत्याग में परेशानी होती है। कब्ज़ का मूल कारण है–वात या कफ दोष का बढ़ जाना। अगर शुरू में ही इस रोग की ओर ध्यान न दिया जाए तो धीरे–धीरे आंतें अपनी कार्यक्षमता खो बैठती हैं और यह स्थिति कई अन्य रोगों को जन्म देती है। कब्ज़ अगर अक्सर रहने लगे, तो पेट में गैस बनने लगती है जिससे अपच और अम्लपित्त की शिकायत पैदा होती है। बार–बार पेट फूलने, अफारा होने से पीठ और कमर में दर्द रहने लगता है, खट्टी डकारें आने लगती हैं और कभी–कभी चक्कर भी आते हैं।

कब्ज वाले रोगी के पेट में अनेक प्रकार के कृमि बनते रहते हैं। यही कृमि रोगी के भोजन को पेट में चट कर जाते हैं जिसके चलते रोगी की काया दुबली–पतली रहती है तथा त्वचा और चेहरे की कांति कम हो जाती हैं। कब्ज़ को अगर समय रहते ठीक नहीं किया गया तो सामान्य–सा लगने वाला यह विकार स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होता है।

कब्ज से ऐसे पाएं छुटकारा

- शीतलपेय से दूर रहें। भरपूर पानी पिएं।
- गर्म खाना खाएं। हल्का गर्म पानी पीना चाहिए और अच्छी तरह पकी सब्जियाँ ही खाएं।
- सोने से पहले गर्म दूध में एक चम्मच घी डालकर पिएं।
- कब्ज़ होने पर चाय या कॉफी का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए।
- व्हाइट ब्रेड और मैदायुक्त पकवान न खाएं।
- मांस का सेवन न करें।
- वसायुक्त भोजन का त्याग करें।
- फास्ट फूड्स, बर्गर, और पिज्ज़ा खाने से बचें क्योंकि इनमें पोषक तत्त्व नहीं होते तथा मैदा और वसा काफी मात्रा में होता हैं, जिससे शरीर में पानी कम हो जाता है। इससे परेशानी और बढ़ सकती है।
- नशीली चीजों, धूमपान आदि का ज़्यादा सेवन न करें।
- ज़्यादा मसालेदार भोजन न करें। फल और रेशेदार भोजन लें।
- भोजन करने के बाद तुरंत न सोएं। इससे कब्ज़ की समस्या पैदा होगी या बढ़ जाएगी।

आयुर्वेदिक उपचार

कब्ज़ नियंत्रित करने के लिए हरीतकी (हरड़), विभीतकी (बेहड़ा), एरंड (अरंडी), दशमूल क्वाथ, त्रिफला चूर्ण आदि का अभयारिष्ट प्रयोग किया जाता है।

आज़ादी की खुशी

गोविंद शर्मा
संगरिया (राज.)

राजू को पढना, स्कूल जाना ,खेलना, नई नई चीजें खाना सब पंसद है, पर सबसे ज़्यादा पसंद है–मिठ्ठू से बोलना, उसे चुग्गा पानी देना, उसे देख देखकर खुश होना। मिठ्ठू–जी हाँ उसके पिंजरे में बंद एक सुंदर सा तोता। स्कूल से आते ही उसे संभालता, जाते वक्त टा–टा कहना नहीं भूलता।

एक दिन गज़ब हो गया। किसी कारण से पिंजरे का दरवाज़ा बंद नहीं रहा और मिठ्ठू मियां उड़ गये। राजू वापस स्कूल से आया। जब उसे यह पता चला कि मिठ्ठू अब घर में नहीं है तो उसने घर सिर पर उठा लिया यानी शोर करना, रोना धोना शुरू कर दिया। घर के लोग उसे मनाने में लग गये। वे किसी तरह मान ही नहीं रहा था। आखिर पापा ने कहा' अगले चौबीस घंटें के भीतर तुम्हारे पिंजरे में एक मिठ्ठू होगा। कल आफिस जाते समय मैं यह खाली पिंजरा ले जाऊँगा। वापस आऊँगा तब इसमें एक तोता होगा। अब मान जाओ। कुछ देर बाद उसकी नाराज़गी का पारा नीचे उतर गया।

अगले दिन ऐसा ही हुआ। शाम को जब पापा आए तो उसमें एक तोता था। देखने में बिल्कुल वैसा ही जैसा–राजू का मिठ्ठू था। इसलिये इस तोते को भी मिठ्ठू नाम मिल गया। दो तीन दिन में राजू और मिठ्ठू हिलमिल गये।

चौथे दिन फिर गज़ब हो गया। उस दिन पन्द्रह अगस्त था। राजू स्कूल में उत्सव मनाकर जल्दी घर आ गया। मिठ्ठू के साथ खेलने लगा। उसे खाने के लिये ताज़ा हरी मिर्च दी। पानी की उसकी कटोरी में आर.ओ.का पानी डाला और उसके साथ बातें करने लगा। राजू के सामने झटके के साथ पिंजरे का दरवाज़ा खुल गया। राजू अभी हैरान ही हो रहा था कि मिठ्ठू बाहर आया और घर में इधर उधर उड़ने लगा।

तो यह बात है। दरवाज़े में कोई गड़बड़ है। यही अपने आप खुल जाता है। इसीलिये शायद पहले वाला मिठ्ठू उड़ गया था। वह पिंजरा लेकर मिठ्ठू को पकड़ने इधर उधर दौड़ने लगा। पर कैसे पकड़े, राजू तो दौड़ रहा था मिठ्ठू उड़ रहा था। उड़ता उड़ता मिठ्ठू घर के ऊपर चला गया तो राजू भी सीढियाँ चढ़कर छत पर पहुँच गया। पिंजरा दिखा दिखा कर , पिंजरे में हरी मिर्च दिखाकर मिठ्ठू को बुला रहा था। मिठ्ठू तो अपनी आज़ादी का पर्व मनाने में जुटा था। कभी इधर उड़ता तो कभी उधर। कभी किसी मुंडेर पर बैठा रहता तो कभी घर के पास के पेड़ पर। वह नीचे आने का नाम नहीं ले रहा था। कुछ देर बाद मिठ्ठू उड़ता उड़ता आया पर दादा जी द्वारा पक्षियों के लिये रखे गये पानी के बरतन से पानी पीने लगा।

यह देखकर राजू बोला–खूब, मेरा दिया शुद्ध पानी नहीं पिया, यह सीधे नल से आया पानी पक्षियों द्वारा झूठा किया पानी पीकर खुश हो रहा है। लगता है अब यहाँ वहाँ बिखरे अनाज के दाने भी खायेगा।

ऊपर वाली छत्त पर दादाजी कभी कभी पक्षियों के लिये दाने भी बिखेरते थे।

मिठ्ठू तो एक बार भी नीचे नहीं आया। पर राजू का गुस्सा नीचे आने लगा। वह समझ गया कि मनुष्य हो या पक्षी आज़ादी से बड़ा सुख कुछ नहीं होता। पिंजरे से बाहर आकर मिठ्ठू ने जो आज़ाद उड़ानें की, इधर अधर उड़कर खुशी दिखाई, वे ही बैठे बैठाए मिलने वाले चुग्गा पानी से बहुत बड़ी खुशी लगी।

राजू ने अपने हाथ में पकड़े पिंजरे को देखा और छत्त के एक कोने में जमा कबाड़ में फेंक दिया। मिठ्ठू की तरफ देखकर उसने वैसे ही हाथ हिलाया, जैसे स्कूल में अन्य दोस्तों को हैप्पी इंडिपेंडंस डे, कहते हुए हाथ हिलाया था और खुश-खुश छत से नीचे उतरने लगा।

डॉ अर्चना प्रकाश
गोमती नगर ,लखनऊ

राखी बन्धन

भाई बहन के प्यार का बंधन,
मन के भावों का वन्दन
अटल विश्वासों का दर्पण
अमर उद्गारों का अर्पण
दीपक-प्रकाश सा रक्षाबंधन!

बन्ध गया था गोरी भी
संयोगिता की राखी में
बंधे कृष्ण योगीश्वर भी
द्रौपदी के पावन धागों में
बना गए इतिहास दोनों
कच्चे धागों के प्यार का
बदली-पवन सा रक्षाबंधन !

रिश्तों की अटूट कड़ियाँ
निर्वाहों की अमिट घड़ियाँ
जाति धर्म के भेद न जाने
बन्धन ये बस नेह ही माने
आन, बान शान सा रक्षाबंधन ।

नन्हें भैया का मुखड़ा
जैसे गगन में चाँद सलोना ।
कंटक पग न चुभे कभी ,
उम्मीदों के सुमन खिले ।
चंदा-चांदनी सा रक्षाबंधन !

अग्रज की बातें न्यारी
घनी धूप में छांव सी प्यारी
ममता नेह पूर्ण ये आंगन,
धरती-गगन सा रक्षाबंधन !

नलिन खोईवाल.
इंदौर (मध्य प्रदेश)

शान भारत की

शान भारत की हम बढ़ाएंगे ।
ताज़ सर का इसे बनाएंगे ।।

गर्व करते हैं हम तिरंगे पर ।
आन पर इसकी जां लुटाएंगे ।।

आंच इस पर न आने देंगे हम ।
इसको हर वार से बचाएंगे ।।

है वतन से बड़ा नहीं कोई ।
बात ये सबको हम बताएंगे ।।

ये तमस डर के भाग जाएगा ।
अम्न के दीप जब जलाएंगे ।।

दुश्मनों को न बढ़ने दें आगे ।
अपने आगे वो सर झुकाएंगे ।।

आन है अपनी शान है अपनी ।
ज़िंदगी हम इसे बनाएंगे ।।

सबसे प्यारा नलिन हो दुनिया में ।
ऐसा भारत इसे बनाएंगे ।।

दादाजी का चश्मा

प्रवीन कुमार
रेवाडी, (हरि.)

रिंकू अपने पापा का इकलौता बेटा था, उसकी दादी गुज़र चुकी थी, रिंकू अक्सर दादाजी से खूब बातें करता, दादाजी भी रिंकू को बहुत अच्छी जानकारी देते थे।

दादाजी अपना चश्मा मेज पर रखकर नहाने चले गए। तभी रिंकू आया और उसने दादाजी का चश्मा लगाकर देखा, पर यह क्या! उसे सबकुछ धुंधला नज़र आ रहा था।

जब दादाजी नहाकर आए तो रिंकू उनसे बोला, दादाजी, आप इस चश्मे से कैसे साफ देख लेते हो? मुझे तो इससे सबकुछ धुंधला नज़र आता है।

हाँ, बेटा ! यह नंबर का चश्मा है। इससे सामान्य आँखों वाला कोई भी व्यक्ति स्पष्ट नहीं देख सकता।

दादाजी कुछ सोचकर फिर बोले, चश्मे का अविष्कार १२८६ ई. में इटली के नगर, पीसा के एक दस्तकार ने किया, अफ़सोस हम उसका नाम नहीं जानते।

रिंकू बोला, दादाजी, मेरे क्लास में कई बच्चे चश्मे लगाते हैं, उन्हें बिना चश्मे के ब्लैकबोर्ड पर लिखा हुआ दिखाई नहीं देता।

हाँ, बेटा ! अक्सर कुछ बच्चों को मायोपिया की बीमारी हो जाती है, जिसकी वजह से उन्हें नज़दीक की चीजें तो साफ दिखाई देती हैं पर दूर की नहीं, दादाजी बोले।

ऐसा क्यों होता है? रिंकू ने पूछा।

इसकी कई वजह हो सकती है, जैसे अनुवांशिक कारणों से या, पोषक तत्त्वों की कमी और खेल-कूद में भाग न लेना, दादाजी ने समझाया।

पर दादाजी, हमारे क्लास का सोनू तो रोज कैरम और लूडो खेलता है, उसे मोटा सा चश्मा चढ़ा हुआ है, एक दिन वह चश्मा भूल आया, जिससे उसे ब्लैक बोर्ड पर लिखा कुछ भी दीखाई नहीं दिया और सबने उसका खूब मज़ाक उड़ाया रिंकू ने कहा।

पर बेटा, उससे शरीर की कसरत नहीं हो पाती, शारीरिक मेहनत वाले खेल जैसे बैडमिंटन, क्रिकेट, वॉलीबॉल जैसे खेलों से शरीर में रक्त संचार बढ़ता है जिससे शरीर में पोषक तत्त्व शरीर के प्रत्येक भाग तक पहुँच जाते हैं और पसीने के साथ शरीर के विषैले पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं, दादाजी बोले।

फिर तो मैं रोज खेलने जाऊँगा, रिंकू ने कहा?

हाँ, बेटा रिंकू ! पर इसके साथ-साथ हरी सब्जियों और फलों का सेवन भी ज़रूरी है, दादाजी ने कहा।

जी दादाजी, आज से मैं खूब खेलूँगा और जंक फूड कम से कम खाऊँगा ताकि मुझे चश्मा ना चढ़े, और कोई मेरा मज़ाक न बनाएं, यह कहते हुए रिंकू बाहर खेलने निकल पड़ा।

नन्हा टॉबी

अंशु प्रधान
चैन्नई

टॉबी का नाम यूं तो मोहित था मगर उसे सारे लोग टॉबी कहकर बुलाते थे। टॉबी को ये बात बिल्कुल भी अच्छी नहीं लगती। वो अक्सर ही अपनी मम्मी से शिकायत करता, 'क्या आप मेरा नाम बदल नहीं सकतीं मम्मी? मुझे टॉबी नाम बिल्कुल भी पसंद नहीं है।'

मगर उसकी माँ नीलू हमेशा ही उसकी बात को हंस कर टाल देती थी।

टॉबी को लगता कोई भी उसकी बातों पर ध्यान नहीं देता है। न ही कोई उसे प्यार करता है। उसकी बहन प्रिया का तो कितना सुंदर नाम है ! उसे तो सब कितने प्यार से बुलाते हैं और उसे कोई कुछ भी नहीं कहता। जबकि मुझे घर के सारे लोग टोकते रहते हैं। 'टॉबी तुमने पानी फर्श पर फैला दिया, टॉबी तुमने गीला टॉवल सूखने नहीं डाला।

टॉबी तुम अपने जूते –चप्पल सही जगह पर नहीं रखते।'

प्रिया को तो कोई ऐसे नहीं कहता प्रिया दीदी भी तो गलतियाँ करती ही हैं।

एक दिन उसकी मम्मी नीलू की बहुत अच्छी सहेली, उनसे मिलने के लिए गुजरात से दिल्ली आयी। उसका बेटा शोभित बहुत प्यारा था और बहुत अच्छी – अच्छी बातें भी करता था। जल्दी ही टॉबी की शोभित से दोस्ती हो गयी।

अब शोभित और टॉबी साथ–साथ घूमने जाते और साथ ही साइकिल चलाने भी जाने लगे। जब शोभित पार्क में साइकिल चला रहा था तभी उसने देखा कि टॉबी उदास होकर पार्क में गुमसुम सा बैठा है। उस दिन उसने साइकिल भी नहीं चलाई।

शोभित ने टॉबी से पूछा, 'डिअर टॉबी, आज तो तुम कुछ उदास दिखाई दे रहे हो। बताओ क्या बात है?'

शोभित के बहुत पूछने पर टॉबी ने कहा कि, 'आज फिर मम्मी ने मुझे डांटा, मम्मी कभी भी प्रिया दीदी से कुछ नहीं कहती हैं मगर मुझसे ही बोलती रहती हैं। क्या मैं अच्छा बच्चा नहीं हूं?'

शोभित ने जब उसकी बात सुनी तो तुरंत ही समझ गया कि टॉबी के दिल में प्रिया दीदी के लिए थोड़ी ईर्ष्या आ गयी है। उसने टॉबी को समझाया, 'टॉबी दोस्त! ऐसा नहीं सोचते, प्रिया दीदी भी सीखते हुए या पढ़ते हुए गलतियाँ करती हैं। तब उनको भी डांट पड़ती है और तुम ऐसा क्यों सोचते हो कि तुम्हें डांटा गया? तुम्हें समझाने के लिए ही प्रिया दीदी या नीलू आंटी कुछ कहती हैं ताकि अबकी बार तुम जब जो भी काम करो तो पूरी सावधानी से करो और तुम अभ्यस्त हो जाओ हर काम को अच्छी तरह से करने में।'

'तुम अगर सब काम अच्छे से करना सीख जाओगे तब तुम्हें ही खुद कोई परेशानी नहीं होगी। आगे चलकर जीवन में तुम सब कुछ ठीक तरह से कर सकोगे।' शोभित समझाते हुए बोला।

तभी टॉबी और शोभित ने देखा कि उन दोनों की मम्मियाँ भी ठीक उनके पीछे खड़ी हुईं थीं और वे सारी बातें सुन रही थीं।

वे दोनों शोभित की बात सुनकर बहुत खुश हुईं। उन्होंने शोभित और टॉबी दोनों की ही खूब प्रशंसा की। तभी टॉबी ने देखा कि प्रिया दीदी उनके लिए बोतल में जूस बनाकर लायी हैं।

जब प्रिया ने टॉबी को जूस पीने के लिए दिया तब टॉबी को लगा कि मेरी दीदी मेरा कितना ध्यान रखती हैं और मम्मी–पापा भी मुझे कितना प्यार करते हैं। मुझे भी शोभित की तरह ही सोचना चाहिए और कभी भी आपस में ईर्ष्या नहीं करनी चाहिए।'

अब टॉबी हमेशा खुश रहता।

रक्षाबंधन

रक्षाबंधन का त्यौहार ,
आया खुशियाँ लिये अपार।

भाई – बहिनों का होता है
यह पावनतम पर्व निराला
प्रेम, त्याग, रक्षा के प्रण की
उनको याद दिलाने वाला
भैया के जीने की करती
बहिन कामना वर्ष हज़ार।

अक्षत – रोली , फूल और फल
सजी थाल में शुद्ध मिठाई
आज कलाई में बहिनों से
राखी बंधवाता है भाई
समझ रहा है वह निश्चित ही
राखी के धागों का सार।

सावन की तिथि पुण्य पूर्णिमा –
को है रक्षाबंधन आता
मधुर स्नेह , आशीष बाँटकर
यह श्रद्धा – विश्वास जगाता
और एकता – समता का भी
करता जाता है विस्तार।

यही हुमायूँ – कर्मवती के
सम्बंधों को हमें बताता
कृष्ण – सुभद्रा के बंधन को
आँखों के आगे झलकाता
भाई करे बहिन की रक्षा ––
का व्रत आजीवन स्वीकार।

रक्षाबंधन का त्यौहार
आया खुशियाँ लिये अपार।

डॉ. विष्णु शास्त्री 'सरल'
चम्पावत, उत्तराखण्ड

होठों पर मुस्कान हो

होठों पर मुस्कान हो।
यही एक पहचान हो।

कष्ट मिलें चाहे कितने
नहीं कभी हम घबराएं
दशा – परिस्थिति जो भी हो
आगे हम बढ़ते जाएं
हंसने और हंसाने में
नहीं तनिक व्यवधान हो ,
होठों पर मुस्कान हो।

रहें प्रेम से मिलजुल कर
सबको हम अपना मानें
अच्छाई के लिए हमें
दूर – दूर तक सब जानें
परहित – परसेवा में ही
अपना सदा रुझान हो।
होठों पर मुस्कान हो।

कभी न कटु वाणी निकले
हरदम मीठा ही बोलें
घृणा – द्वेष का जहर नहीं
हम अपने मन में घोलें
छोटे – बड़े किसी का भी
नहीं कभी अपमान हो ,
होठों पर मुस्कान हो।

होठों पर मुस्कान हो।
यही एक पहचान हो।

संगिनी

आपकी हमसफर

८वीं वर्षगांठ
की शुभकामनाएँ

'संगिनी' आपकी हमसफर

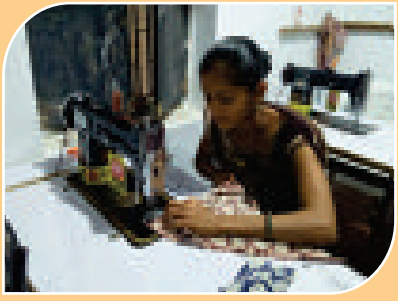
पत्रिका को सफलतापूर्वक ८ वर्ष पूर्ण करने
एवं ९वें वर्ष में मंगलमय प्रवेश के लिए
हार्दिक बधाई

शैलेश महेता (सोट्टा)

विधायक – डभोई (दर्भावती)
जि. वडोदरा, गुजरात

RNI No. : GUJHIN/2013/55691 Post Reg. No. L1/RNP/VDR(E)329/2020-22

सामाजिक
सांस्कृतिक
शैक्षणिक
क्षेत्र में कार्यरत



महिलाओं के संपूर्ण विकास
हेतू कार्यरत संस्था

संगिनी फाउंडेशन

Sangini Foundation

कार्यालय :-
22 - तिलक नगर, नवजीवन बस स्टेन्ड के सामने,
नवजीवन, आजवा रोड़, वड़ोदरा-390019.
ई-मेल : sanginifoundation@gmail.com
मो. : 9924716869